



تأليف: هاري و بونارو اوغرتريت
ترجمة: الدكتور عبد العزيز القوصي
والأستاذ هيد محمد عثمان

العقل المحي

نشر هذا الكتاب بالاشتراك
مع
مؤسسة فرانكلين للطباعة والنشر
القاهرة — نيويورك

١٩٦٠

العقل الحى

تأليف

هارى أوفرستريت و بونارد أوفرستريت

ترجمة

الدكتور عبد العزيز القوسى السيد محمد على عثمان

المستشار الفنى لوزارة التربية والتعليم العضو الفنى بمركز الوثائق التربوية

تقديم

الدكتور عبد العزيز القوسى

مكتبة الطبعة والنشر
مكتبة النهضة المصرية
لأصحابها حسن يوسف محمد وأخواتها
٩ شارع محمدى باشا بالقاهرة

١٩٦٠

هذه الترجمة مرخص بها، وقد قامت مؤسسة فرانكلين للطباعة
والنشر بشراء حق الترجمة من صاحب هذا الحق .

This is an authorized translation of "THE MIND
ALIVE" by Harry & Bonaro Overstreet. Copyright
1954 by W.W. Norton and Company, Inc. Published
by W.W. Norton and Company, Inc., New York.

محتويات الكتاب

صفحة	
٧	المشتركون في هذا الكتاب
٩	مقدمة - بقلم الدكتور عبد العزيز القوصى
١٥	الباب الاول - نحو الصحة النفسية
١٦	الفصل الأول - مفتاح السر
٣٧	الفصل الثانى - انبثاق الصحة
٥١	الفصل الثالث - التنفيس بالكلام
٨١	الفصل الرابع - تقبل الذات
١٠٤	الفصل الخامس - من الانطواء إلى الانبساط
١٢٨	الفصل السادس - نحو الانتماء
١٥٠	الفصل السابع - خصوبة النفس
١٧٢	الفصل الثامن - نحو اكتمال الشخصية
٢٠١	الفصل التاسع - نشوء العلاقات وتطورها
٢٢٨	الفصل العاشر - الإيمان صنيعة الصحة
٢٥٧	الباب الثانى - المخاطر والآمال
٢٥٨	الفصل الحادى عشر - الأخطار التى تهدد الصحة العقلية
٢٩١	الفصل الثانى عشر - ائزان المرء فى كونه على محبته

صفحة

٣٢٣ ...	الفصل الثالث عشر - تقبل المرء لنواحي قصوره...
٣٥٦ ...	الفصل الرابع عشر - العقل المتفتح ...
٣٧٩ ...	الفصل الخامس عشر - الموقف الإيجابي من الصراع ...
٤١٨ ...	الفصل السادس عشر - الصحة العقلية في عصر التآمر ...
٤٤٩ ...	الفصل السابع عشر - الاستعداد لمواجهة التآمر ...
٤٨٢ ...	الفصل الثامن عشر - دور الحنان في عملية النمو ...
٥١٥ ...	الفصل التاسع عشر - الزحف المقدس ...

المشتركون في هذا الكتاب

المؤلفان :

هارى اوفرستريت : أحد علماء علم النفس وعلم الاجتماع . ولد في سان فرانسيسكو بولاية كاليفورنيا . حصل على درجة الليسانس في الآداب من جامعة كاليفورنيا عام ١٨٩٩ ، وعلى درجة البكالوريوس في العلوم من جامعة أكسفورد بإنجلترا عام ١٩٠١ . عمل في السنين العشر التي تلت تخرجه مدرساً وأستاذاً مساعداً للفلسفة في جامعة كاليفورنيا . ثم رحل إلى نيويورك وظل بها ثمانية عشر عاماً ، يعمل أستاذاً للفلسفة بجامعة نيويورك إلى أن تقاعد في عام ١٩٣٩ وهو في الرابعة والستين ، ومنذ ذلك العام ألقي عدداً كبيراً من المحاضرات وألف كتباً كثيرة منها : « عن أنفسنا » و « التأثير في السلوك الإنساني » .

يونانو اوفرستريت : تنتمي هي الأخرى إلى ولاية كاليفورنيا وتخرجت في جامعتها . ذاع صيتها ككاتبة ومحاضرة ومدرسة . قامت منذ سنة ١٩٣٦ بتعليم الكبار في عدد كبير من الجامعات ، كما قامت بكتابة المقالات في المجلات ، وتأليف الكتب إما بمفردها وإما بالتعاون مع زوجها .

الترجمان :

الدكتور عبد العزيز القوصي : دكتوراه من جامعة لندن — شغل منصب «أستاذ علم النفس» في كلية التربية بجامعة عين شمس ، ثم عميداً لهذه الكلية ، فمستشاراً فنياً لوزارة التربية والتعليم . (وقد قام سيادته بالتقديم للكتاب) .

السيد محمد علي عثمان : حصل على ليسانس الآداب قسم اللغة الإنجليزية من جامعة القاهرة سنة ١٩٤٦ ، وعلى دبلوم معهد التربية العالي سنة ١٩٤٨ وعلى دبلوم التربية من جامعة اكستر . يعمل عضواً فنياً بمركز الوثائق التربوية بوزارة التربية والتعليم . معار في الوقت الحاضر هيئة اليونسكو بباريس لمشروع دراسة الحاجات التربوية للبلاد العربية . ترجم كتاب « التكيف الاجتماعي للأطفال » من سلسلة كتب علم النفس للآباء والمدرسين ، واشترك في ترجمة كتاب « علم النفس التربوي » الذي نشرته المؤسسة في ثلاثة أجزاء ، كما اشترك في ترجمة كتاب « العقل الناضج » .

مصمم الغلاف :

المهندس رفيق البابلي : حصل على بكالوريوس الهندسة ، قسم العمارة عام ١٩٥٤ . يعمل مهندساً بشركة التعمير والمساكن الشعبية . متدرب للتدريس بقسم العمارة بجامعة عين شمس حصل على جائزة مؤسسة فرانكلين عن تصميم غلاف « كيف تتكامل الشخصية » ، وصمم كثيراً من أغلفة الكتب التي أخرجتها المؤسسة .

تقديم

بقلم الدكتور عبد العزيز القوصي

سبق أن قدمنا لهذا المؤلف كتاباً قيماً اسمه « العقل الناضج » وقد اتصف عنوان الكتاب بالنضج ، واتصف الكتاب نفسه بنضج كامل ، وإن دل هذا على شيء فإنما يدل على نضج المؤلف هاري أوفرستريت .

وقد اشتهر كتاب العقل الناضج حتى أنه منذ ظهوره حتى اليوم يطبع بمعدل يزيد على ست مرات في العام . ثم طلع علينا أوفرستريت وزوجته بمؤلفات أخرى اشتهرت كلها ونشر كلاهما كتاباً في عام ١٩٥٤ وسمياه « العقل الحي » . وكما اتصف عنوان الكتاب بالحيوية اتصف الكتاب نفسه بكل ما في هذه الصفة من معنى . وهذا كله يدل على مدى حيوية المؤلف ، وحيوية زوجته ، بل وحيوية حياتهما الزوجية . ويعتبر كتاب « العقل الحي » مكملًا للكتاب الذي سبق أن قدمناه له ؛ فبينما كتاب العقل الناضج يصف النمو والنضج وعوامله يصف هذا الكتاب حالات الصحة وحالات المرض ،

ولكنه يصف فوق ذلك الحيل والأساليب التى يتبعها العقل للابلال مما يعتره . ويعقد المؤلف فى هذا موازنة جميلة بين حياة البدن وحياة العقل ؛ فالبدن اذا أصيب بجرح فان أجزاءه الأخرى تتعاون فى لأم الجرح ، واذا أصاب الجرح تلوث فللبدن أسلوب آخر فى مواجهة هذا التلوث والقضاء عليه وعلى آثاره . ومن العلامات الأولى لصحة البدن أن يكون قادرا على مواجهة هذه الاصابات . كذلك العقل يتصف بالصحة اذا كان قادرا على مواجهة الأحداث والأزمات .

ونعلم من علم الطبيعة أن الأجسام لها ما يسمى صفة الاتزان فبعض الأجسام اذا أميل ثم ترك استعاد اتزانها بنفسه — ونسمى هذا فى الطبيعة اتزاناً ثابتاً ، وبعضها الآخر اذا أميل وترك فانه ينقلب — وتسمى هذه الظاهرة ظاهرة الاتزان غير الثابت . وفرق بين الجسم المتصف بصفات الاتزان الثابت وغيره من الأجسام . كذلك الحياة الجماعية نفسها قد تتصف بألوان من صفات الاتزان ؛ فهناك جماعة اذا أصاب تكوينها حدث بسيط قضى عليها ، وهناك جماعة لها من كيانها وحيويتها واستمرارها واستقرارها ما يجعلها تستعيد وحدتها أمام الأحداث . والجماعات القوية تصمد للأحداث الكبيرة ،

وأما الجماعات الضعيفة فقد لاتصمد أمام أبسط الأحداث .
وهذا الذى يقوله عن الجماعات يقوله عن الأسرة ، وعن
الهيئات ، والنقابات ، والجمعيات ، والأمم .
كذلك الحياة النفسية للفرد تتعرض لأحداث وأزمات ؛
فالإنسان يتعرض للتهكم ، ويتعرض للنقد ، ويتعرض
للخسارة المادية ، ويتعرض لوشاية الغير ، ويتعرض لعدم
الوفاء . وكل حدث من هذه الأحداث يترتب عليه ما يشبه
الامالة المؤقتة ، وقد يتبع هذه الامالة استمرار فى الامالة ،
أو انقلاب ، أو انهيار .

مات لأسرة ولدها فاعتبر الوالدان ابنهما مات فى الحرب ،
وحزفا عليه بعض الوقت ، ثم بدأ يتابعان نشاطهما مع بقية
أولادهما ، ويتابعان حياتهما العادية فى المجتمع . أسرة أخرى
مات لها ولدها واختلفت النتائج فى أفراد الأسرة ؛ فبينما
احتمل الوالد مصيبته وواجهها لم تحتمل الأم ما حدث لها ؛
فانزلت عن الناس وظلت تبكى وتنوح واستمرت هكذا ولم
تعد قادرة على استرداد الحياة بالصورة الطبيعية .

وقد سمي المؤلف قدرة الشخص على العود الى حالته
الطبيعية بالمرونة ؛ والمرونة هنا تشبه مرونة قطعة من المطاط
إذا شدتها ثم تركتها عادت الى حالها . قد تشدها الى الدرجة

التي تعرضها للقطع ؛ فهناك درجة للمرونة تحتمل معها قطعة المطاط درجة من الشد . هناك أجسام تشدها بدرجة تجعلها تفقد مرونتها . وهكذا تختلف الأجسام في مرونتها ، وتختلف النفوس في مرونتها .

ومن المفيد أن نعرف أن سلوك المرء ليس حدثا منعزلا قائما بذاته . وانما هو مرتبط أشد الارتباط بما يحدث في بقية أجهزة النفس ، شأن السلوك في ذلك شأن العرض البدني لا يمكن أن ينظر اليه كأمر مستقل وانما هو مرتبط بما يحدث في بقية الأجهزة . فعدم التام جرح قد يدل على أن البدن مصاب بمرض السكر . كذلك اذا سمع شخص نقدا عنه فانه قد يرد النقد باعتداء ويستريح وقد يتقبله ويستريح ، وهذا متوقف على كيانه النفسى وعلى فكرة المرء عن نفسه ومدى ثقته بها . ولكن قد يتأثر الشخص بالنقد ، ويتأرق له ، وتثبط همته ، وينزوى ويمتنع عن العمل ويظل يفكر فيه . هذه الحساسية للنقد مرتبطة بالكيان النفسى ، وللكيان النفسى مظاهر أخرى في أحداث أخرى .

هناك كثير من الشبه بين حياة البدن وحياة النفس وحياة الجماعة — وبعض ظواهر الاتزان في المظاهر الطبيعية . هذا الشبه بين حياة البدن وحياة النفس قد بلغ من الدقة والتطابق

حداً جمل بعض الناس ينظرون للعقل نظرة تكاد تطابق
نظرتهم للبدن .

فالبدن يعمل متعاوناً ويتأثر حاضره بماضيه ويؤثر في
مستقبله ، ومرونة البدن تشبه مرونة العقل ، واتزان البدن
يشبه اتزان العقل ، وقيام جزء من البدن بتعويض ما يفقده
جزء آخر يتم في العقل أيضاً .

هذه القوى التعويضية جانب هام من جوانب حياة
العقل ، ووجودها دليل من دلائل الصحة النفسية .

يعرض الكتاب الذى بين يديك كل هذا وعندما تقرأه
ستجد أنه يعلمك العلم ويوجهك الى تناول حياتك العقلية
بطريقة سليمة صحيحة ، ويربط ربطاً واضحاً بين مشكلات
الحياة النفسية ومشكلات العصر الحديث بتنوعها وتعقدها
وتشابكها واتساعها .

وفي بعض أجزاء الكتاب يعلمنا المؤلف كيف ندرس
أنفسنا ونعرفها ونعرف قصورها وتتقبل هذا القصور ونعيش
معه ، ويعلمنا كذلك كيف نكون طبيعيين مع أنفسنا ، وكيف
نكون واقعيين .

ويذكرنى هذا الكتاب بما قاله هادفيلد عن أركان الصحة
النفسية بأنها ثلاثة : أولها أن يعرف المرء نفسه ، وثانيها أن

يتقبلها ، وثالثها أن يرسلها على سجيتهما . وهذا الذى قاله هادفيلد فى كلمات قاله أوفرستريت فى كتاب سهل العبارة سلس الأسلوب عميق الأساس العلمى .

وأكثر ما يدهشنى فى هذا المؤلف أنه يشير الى عدم تخصصه والى فضل المختصين عليه ، ولكنى مع تخصصى فى علم النفس لا ألس فى كتابه الا عمقا وبصيرة ، وأجد أن لهذا الكتاب فضلا على المختصين ؛ فقد بسط علم النفس وقدمه عمليا حيا للمختصين يلقى الضوء على ما اختصاصوا به ، ولمغير المختصين يغذيهم علما تطبيقيا واضحا .

أفاد أوفرستريت من خبرته فى تعليم الكبار ومناقشتهم . ولعله أفاد خبرة نفسية لا يعترف بها ، ولكنها واضحة كل الوضوح .

فالى قراء العربية أقدم هذا الكتاب هدية ثمينة تعز بها المكتبة العربية ويفيد منه كل من يقرؤه .

وقد عاوننى على ترجمة الكتاب الأستاذ السيد محمد على عثمان وكان له فضل واضح فى هذا العمل العظيم ، فأشكر له جهده ، وأشكر للمؤلف ثمراته ، وأشكر للناشرين التفاتهم الى هذه الدرة الثمينة .

القاهرة فى يونيه سنة ١٩٥٩ . عبد العزيز القوصى

الباب الأول

مخوالاتحة النفسفة

الفصل الأول

مفتاح السر

من بين خصائص العقل الحيّ خسيصة يمكننا — ان
صح هذا التعبير — أن نراها بالعين المجردة ، فبالرغم من أننا
قد لانكون نظرفا اليها أبدا على أنها علامة من علامات الحيوية
والصحة النفسية ، الا أن معظمنا يلمس وجودها أو يفقده
فيمن نعرف من الناس .

وعلينا ، لكي ندرك ما هو ذلك الذى تحدث عنه ، أن
نسوق مثالا نستقيه من ميدان الطب . فهذا مثلا رجل أتى
لزيارة الطبيب .. عاد بجرح فى اصبعه بدا للطبيب عندما رآه
فى الزيارة السابقة جرحا بسيطا لا يندر بخطر . ويقول الرجل
مخاطبا الطبيب فى قلق باد : « لقد رأيت أن أستشيرك بشأن
هذا الجرح مرة ثانية ، اذ يبدو أنه لا ينوى الالتئام أبدا » .

وينظر الرجل الى الجرح مقطب الجبين . أما الطبيب
فتحيط نظره بأكثر من هذه الاصبع المصابة التى لا يرى فيها

الا جزءا من كيان الرجل كله ، فاذا كان الجرح لا يلتئم فلا بد أن يكون هناك سبب ؛ ذلك أن العلاج الأولي الذى قصد به الى منعه من الالتهاب كان كفيلا بأن يشفى مثل هذا الجرح الطفيف ، فهل ثمة نقص فى استعداد الجسم لتعويض ما يفقده؟ أهو مصاب بمرض السكر ؟ أم بنقص فى الفيتامينات ؟ فبينما الإصابة لا تتجاوز الاصبع ، الا أن الجسم كله مسئول عن استعصائها على الشفاء .

فقدرة الجسم على تعويض ما يفقده هى السبب فى أنه يحيا ويظل حيا ، وهو لا يفعل ذلك نتيجة لأنه يتجنب الأخطار تجنباً تاماً ، وانما لأنه قادر على تصحيح ما يخل : فثمة اذن عملية مستمرة للتعويض والتجديد . ومن ثم فان أى قصور من جانب الجسم فى تحقيق الشفاء على النحو المألوف ينبغى أن يحظى منا باهتمام بالغ ، حيث انه ينم عن خلل فى وظيفة الكائن الحى نفسه ، لا عن مجرد اصابة فى جزء من أجزائه .

ولا تقل القوى التعويضية أهمية فى مجال النفس عنها فى مجال الجسم . فالكيان النفسى للمرء — مثله فى ذلك مثل كيانه الجسمى — معرض للإصابة تأتية من المحيط الذى يعيش فيه وعلى ذلك فان الصحة النفسية لا تتأتى من تجنب أية اصابة مهما كانت طفيفة بل من الابلال من جميع الاصابات

الناجمة عن « النبال والسهام التى يسدها لنا القدر
الشائر » (١) .

ويمكن القول اذن بأن ما لدينا من قوى تعويضية يمثل
الرخصة التى تتيح لنا أن نسهم بصورة ايجابية فى معركة
الحياة بما يحفظنا من أخطار . فاذا ما خاتمتنا هذه القوى
بدت لنا مخاطر الحياة العادية أهوالا . وبذلك يصبح الخدش
البسيط — سواء أصاب الاصبع أو الذات — مشكلة
مستعصية . وعلى ذلك فان عدم التئام الجرح — جسيا كان
أم نفسيا — حتى ولو كان طفيفا ، ينبغى أن يعتبر عرضا
من أعراض المرض الذى يتجاوز منطقة الإصابة المحددة الى
الكيان كله .

خذ مثلا رجلا من رجال الأعمال يتناول طعام الغداء
مع عدد من زملائه يدور حديثهم حول مشكلة مشتركة من
مشكلات الادارة . وهب أن هذا الرجل أدلى برأيه ولم تكذ
المناقشة تبدأ ، وعرض حلا قاطعا للمشكلة . على أن رفاقه
لم يستقبلوا هذا الحل بالاعجاب والاجماع كما كان يتوقع ،

(١) "the slings and arrows of outrageous fortune" in *Hamlet*
by William Shakespeare.

ولم يتقبلوا حله برمته بلهفة وارتياح ، بل على العكس من ذلك شرعوا ، الواحد منهم بعد الآخر ، في ادخال التعديلات عليه ، أو في ابداء الشك في صلاحيته ، وذهب أحدهم - بعد أن فكر في الأمر مليا - الى أنه رغم أن هذا الحل قد يساعدهم على التغلب على مشكلتهم في حد ذاتها ، الا أنه قد يؤدي في الوقت نفسه الى خلق التوتر في مواضع أخرى . ولما رأى الرجل خطته تستهدف للنقد على هذا النحو . لاذ بالصمت وأبى أن يشترك في المناقشة ، وعكف بدلا من ذلك على التفكير فيما أصاب ذاته من صد وخذلان .

هب كذلك أن شخصا عليما بأعراض المرض النفسى ومظاهر الصحة النفسية كان يشهد هذه المناقشة فلابد أنه سوف يتساءل عن هذا الرجل أسئلة من النوع الذى تساءله الطبيب فى حالة الرجل ذى الاصبع المصابة . ان الجرح على سطحه لا يلتئم ، فما علة ذلك ؟ أثمة نقص فى قوى الرجل التعويضية ؟ ما هو الاضطراب الاتفعالى الذى يمكن أن نغزو اليه عناد الرجل ازاء اخفاقه فى هذا الموقف التافه ؟

وكلما كان علم الشاهد بتعدد النفس البشرية كبيرا قل احتمال تسرعه فى الحكم على هذا الرجل وتشخيص حالته : ان مشكلة هذا الرجل لا تعدو أن تكون كذا وكذا . على أنه

سوف يرى في سلوكه عرضا لعلة شاملة أقدم من هذا الموقف وأطول عمرا . ولم يكن ما أصاب الرجل سببا في وجودها وإنما مجرد عامل على اظهارها وبراها .

واضح أننا نناقش هنا عرضا هاما من أعراض الصحة أو المرض ، ألا وهو قيام قوى المراء التعويضية بوظيفتها أو قعودها عن ذلك . ففي الشخصية التي تعاني اضطرابا نفسيا حادا نجد أن هذه القوى عاطلة بدرجة ملحوظة ، الأمر الذي يترتب عليه أن أقل أذى يصيب الذات يبدو لصاحبها خطرا داهيا يهدد حياته ومستقبله . وعلى العكس من ذلك نجد الشخصية السوية تتمتع بالمرونة وقوة الاحتمال . ولكن هذا لا يعنى أنها تتصف بالبلادة أو تفتقر الى الحساسية ، وإنما معناه أن قوى صاحبها التعويضية تؤدي وظيفتها على النحو المرجو ، فلا تثير فيه الاصابات الطفيفة الا استجابات طفيفة مثلها ، بل أننا نجده اذا منى باخفاق أو أذى بالغ قادرا على تقبله وتمثله والابراء منه بدرجة تتيح له استئناف عملية البناء اللازمة لاستمرار الحياة .

وما ان ندرك أهمية هذه الحقيقة ، حتى يتسع مجال اهتمامنا فيشمل ظاهرة اضطراب الشخصية بعد أن كان مقصورا على مواقف السلوك الشاذ التي لا تعدو أن تكون

أعراضا لهذا الاضطراب ، ونكف بالتألى عن اعتبار مثل هذه المواقف مشكلات فى حد ذاتها .

وما بنا من حاجة الى الذهاب بعيدا الى عيادات أطباء النفس بحثا عن حالات السلوك التى تتم عن تعطل القوى التعويضية ، اذ يكفى أن نلاحظ ما يجرى حولنا فى حياتنا اليومية لنرى منها الكثير .

نرى مثلا الشخص الذى يحمل الضغينة ويذكر الالهانة — حقيقة كانت أم متخيلة — بعد وقوعها بزمان طويل ، وتكاد تكون الذكرى مشحونة بنفس المشاعر التى خالجتة فى ذلك الحين ، ومعنى ذلك بعبارة أوجز أن الجرح لم يندمل ويترتب على هذا عجز صاحبه عن أن يعفو عن الشخص الذى تسبب فى اهاتته مهما كانت تلك الالهانة غير مقصودة ، ولأن الجرح لا يندمل فان مشاعر الكراهية والنفور لا تتبدد .

وثمة كذلك الشخص الذى تتنابه مشاعر الهوان والذلة العادة كلما ارتكب خطأ ولو تافها ، فنحن نذكر مثلا أحد المتحدثين تلغثم فى احدى جملة فى أثناء القائه حديثه مما أثار موجة خفيفة من الضحك بين مستمعيه . وكان ضحكهم مرحا أكثر منه ساخرا ، ودودا أكثر منه معاديا ، ولم يلبث أن بدأ

حتى توقف ، ومع ذلك فإن محدثنا بدا عاجزا عن أن يفيق مما حدث ، وظل طوال حديثه يعاني اضطرابا باديا وعجزا عن العودة الى حالته الطبيعية . وفضلا عن ذلك فقد حدث أن قابلناه بعد ذلك بعدة أيام وهأنأه على ما كان في جوهره جهدا محمودا ، فأذهلنا أن أهم ما كان يعلق بذهنه من ذكريات هذا اليوم هي تلك الجملة التي تمرر فيها ، وشعوره بأنه قد جعل من نفسه أضحوكة المستمعين .

ومن الممكن أن نسوق أمثلة أخرى ، فهناك الشخص الذي ييأس بعد النكسة الأولى من النجاح في اتمام عمل بدأه ، أو ذلك الذي ينسحب من مشروع لاصلاح البيئة لأن الناس لم يستجيبوا لأول محاولات بذلها لاقناعهم ، أو الذي يكف عن الذهاب الى بيت العبادة لأن رجل الدين قد تعرض في احدى خطبه لموطن من مواطن الضعف عنده . ففي كل من هذه الحالات وأمثالها نلمس افتقار صاحبها الى المرونة النفسية ، تلك المرونة التي يمكن أن نسميها « القدرة على العود » .

بل ان الأحزان الناتجة عن أسباب قوية قد تصبح ، ان هي احتدت وطال أمدها ، دليلا على تعطل الوظائف التعويضية لدى المرء . فقد يكون من اليسير مثلا أن نفهم

ركون شخص الى العزلة واغراقه فى الحزن لفقد عزيز لديه ،
الا أنه اذا استمرأ عزلته ، واستسلم لأحزانه بدرجة يتعذر
عليه معها أن يسهم فى النشاط البشرى بصورة ايجابية فعالة
فان ذلك لا يمكن بحال من الأحوال أن يتخذ دليلا على
الصحة النفسية .

ولعلنا نجد للعبارة الماثورة عن رجال المسرح « ان العرض
لا بد أن يستمر » قرينتها الضمنية فى سلوك الأسوياء جميعا ،
فمع أن هذه العبارة لا تنكر حقائق الحزن والألم ، الا أنها
فى الوقت نفسه تبرز مسئولية الفرد فى موقف لغيره من الناس
مصلحة فى نجاحه ، ومن ثم ، فهى تطالبه بأن يستجمع فى
نفسه من « القدرة على العود » ما يمكنه أن يظل على صلة
بعالم الواقع دون أن يجعل من آلامه وأحزانه مركز الحياة
ومحورها الذى تدور حوله .

ومن أمثلة ذلك أننا زرنا يوما احدى صديقاتنا لنسألها
عن حال أمها التى كانت قد تعرضت لصدمة نفسية عنيفة
فأجابت صديقتنا بقولها : « أعتقد أنها الآن بخير .. لقد
مرت بأزمة حادة ولكنها نامت فى النهاية .. بل لقد نامت
طوال اليوم ، وأظن أنها قد نجحت فى التغلب على أحزانها .
وأتما بالطبع تعرفان ما يحدث فى مثل هذه المواقف .. ان

الانسان يفتق منها عادة ليستأنف الحياة على هذا النحو .
اذن يتقبل الشخص سوى واقع الأمر الذى يقضى بأن
« العرض » — وما العرض فى هذه الحالة الا الحياة نفسها —
لابد آخر الأمر من أن يؤثر ويقدم على آلام الفرد وأحزانه .
على أنه ينبغي لنا ألا نخلط بين هذا النوع من المرونة
النفسية — أى بين فاعلية القوى التعويضية وحسن أدائها
لوظيفتها — وبين استهتار الشخص الذى لا يكثرث لشيء
ولا ينظر لشيء نظرة جدية ، أو بينها وبين جمود الشخص
الذى يفتقر الى الاحساس والشعور . ومن المؤسف أن
ما نعرفه عن أسباب كل من الجمود وعدم الاكتراث أقل
كثيرا مما ينبغي لنا أن نعرفه ، ومع ذلك فيبدو أن هاتين
الصفتين ترجعان فى كثير من الحالات — ان لم يكن فيها كلها —
الى مواقف الصد والاختفاق الحادة المتكررة والتي يغلب أن
يكون المرء قد تعرض لها فى سنى عمره أيام طفولته الأولى ،
فاذا كان الأمر كذلك أمكننا أن نعتبرهما دليلا على اخفاق
الشخصية فى محاولاتها لأى ما أصابها من جروح قديمة ، كما
يمكننا أن نضعهما فى عداد الحيل الدفاعية التى أُرست
جذورها فى الشخصية نتيجة لخبرات الصد المستعصية . وعلى
ذلك فبالرغم من أن كلا من الجمود وعدم الاكتراث يبدو

افتقارا الى الشعور والاحساس ، الا أنه في الواقع قد لا يكون الا نتيجة لاختناق المرء دواما فيما يبذل من محاولات للتغلب على المواقف المؤلمة . ومن ثم فهما لا يمتان بصلة القربا الى المرونة النفسية والقدرة على الافاقة من الصدمات، وانما الى مشاعر المقت الراسخة ، وانفعالات الحزن المستعصية .

أما المرونة التي يمكننا أن نعتبرها علامة من علامات الصحة ودليلا على تمتع صاحبها بمقل حي ، فتمتد جذورها الى شيء لعل خير اسم نطلقه عليه هو « الايمان » ونحن لا نعنى هنا الايمان بدين معين أو مذهب بذاته ، وانما نعنى اتجاه المرء بشخصيته كلها نحو الثقة بأن الحياة في مجموعها وبكل ما فيها من امكانيات لا حد لها ، جديرة بأن نحياها ونقف على مغزاها ودلالاتها ، وبأن كل فرد يشارك في هذه الحياة ويفيد من خيرها بدرجة تتيح له — حتى في أشد ظروفه تأزما وحلكة — أن يتقبلها ويواجه مطالبها .

وقد لا يتاح لمن أوتى مثل هذا الايمان أن يصوغه في كلمات ، ولكنه مع ذلك يستمد منه من الشجاعة ما يمكنه من الاسهام في أوجه نشاط الحياة والتحمس لها مهما كانت المخاطر التي تكتنفها ، كما يستمد منه من المرونة ما يمكنه من

الافاقه من الصدمات التى قد يعرضه لها هذا التحمس وهذا الاسهام ، ولو أننا تعمقنا فى تحليل معانى الايمان الراسخ لوصلنا الى جوهره الذى يعطى لصاحبه « جمالا عوضا عن الرماد ، ودهن فرح عوضا عن النوح ، ورداء تسييح عوضا عن الروح اليائسة »^(١) .

ونحن نستخدم فى هذا المجال صفة « الرسوخ » لنؤكد بها أن القوى التعويضية لدى الشخص السوى تكون جانبا فى شخصيته نما بنموها على مر الأيام فهو لا ينفصل عنها . فهى ليست أمرا يفتعله المرء ليواجه به هذه الصعوبة أو تلك، وانما هى سلاح تقسى يساعده على التغلب على الأزمات كلما عرضت له . ويمكن أن نفسر صفة الرسوخ هذه بطريقة أخرى ، فقوى المرء التعويضية تعبر عن الشخصية كلها وتستعين بها كلها — أى تعبر عما نسميه الجسم أو البدن وتستعين به بقدر ما تعبر عما نسميه النفس أو العقل وتستعين به ، ومن ثم فإن عملية التعويض النفسى عملية كلية تشمل الذات برمتها وتصدر عن الذات بشقيها .

بل ان من الممكن أن نقول ان من بين علامات الصحة

(١) سفر اشعيا الاصحاح الحادى والستون - ٣ .

النفسية للمرء قدرته على أن يدع جسمه يؤدي وظائفه .
فالنصيحة التي يسديها امرسون^(١) الى قرائه أن « ينتظروا
حتى يستردوا قواهم » لا يستطيع اطاعتها الا الأسوياء . ذلك
أنه اذا كان للقوة أن تعود لتسرى في الجسم بكاملها ؛ ينبغي
أن يكون الانتظار انتظار الشخص الهادئ الهادئ الواثق من نفسه،
لا انتظار الشخص القلق المتوتر الذي لا يرجئ أعماله
الا تحت ضغط عوامل الصراع التي تتنازع .

ومنذ زمن بعيد عرف الانسان العلاقة بين الصحة النفسية
وبين القدرة على الاسترخاء وحين النوم ، فالتوتر العضلي
الذي يلزم الطفل حتى في فراشه قد يكون من أول علامات
الاضطراب النفسي . وعلى العكس من ذلك نجد قدرته على
الاسترخاء الكامل في أثناء نومه كفيلا بأن تطمئننا على أنه
يتمتع بصحة جيدة . ومثل الراشد في ذلك مثل الطفل ، فهو
اذا اضطرب عجز عن النوم . واتباه الأرق المؤقت أو المزمن .
وقد نجده من ناحية أخرى عاجزا عن انتزاع نفسه من فراشه
كما لو كانت كل ذرة في كيانه عازفة عن مواجهة يوم جديد .
وهو لا يستطيع — حتى في هذه الحالة الثانية — أن يستمتع

(١) الفيلسوف الأمريكي Ralph Waldo Emerson

بذلك النوع من النوم الذى يمكن أن نعتبره صادرا عن
الايمان — نوم الشخص الهادىء الواثق بنفسه وبما
يحيط به .

ولعلنا نجد فى قصيدة البحار المعجوز^(١) مثالا يشهد بما
نقول . فبعد أن قضى البحار أياما وليالى أرقّة مفزعة ، عادت
إليه مرة أخرى قدرته على النوم الهادىء العميق :

أيها النوم ما أجملك وأحلاك

يهواك الناس من أقصى الدنيا الى أقصاها

فالى مريم العذراء

التي بعثت الى من السماء

نوما تسرب الى روحى فشفاها

أبعث بالحمد والثناء

على أن هذا النوم الشافى لم يهبط على البحار من السماء
هبة بغير مقابل ، وانما أتاه نتيجة لتغيير جوهرى طرأ على
شخصيته الواعية . اذ بينما هو يشاهد الوميض الصادر عن
تحركات ثعابين المياه على سطح البحر ، انتقل محور انتباهه

(١) *The Rime of the Ancient Mariner*, by S.T. Coleridge

من نفسه الى تلك « الكائنات الحية السعيدة » فنظر اليها ،
لا بعين العداة التى حدث به الى قتل القادوس ، وانما بشعور
جارف من الحب والحنان :

وتدفق ينبوع الحب فى قلبى

فباركتها دون أن أدرى

وفى هذه اللحظة سقط القادوس الذى كان يرمز الى
مشاعر الحقد والاثم فى قلبه — سقط عن عنقه « وغاص فى
البحر كالرصاص » فاستطاع هو أن يسترخى ويدع البلسم
الشافى يأخذ طريقه الى روحه ونفسه .

وفى استطاعتنا أن نجد فى حياتنا اليومية أمثلة على الترق
بين الانتظار الذى يكتنفه القلق وذلك الذى يتسم بالهدوء .
هب أن رجلين أثارهما ما تلفظ به ثالث من عبارات التهمك
والسخرية . فقد يمتنعان كلاهما عن المسارعة الى الرد ،
ولكننا نلاحظ فى الوقت نفسه فرقا واضحا بين مسلكيهما :
فبينما لم يعد الأول كبح جماح غضبه ، نجد الثانى ينتظر فى
هدوء .. انه يتيح لنفسه فرصة الافاقة من أثر ما سمع ،
ورؤية الموقف فى ضوءه الصحيح ، بل ومحاولة تصور وجهة
نظر الشخص البذىء . وعلى هذا فان الجرح الذى أصاب

ذاته سوف يطيب بأسرع وبأكمل مما سوف يطيب به ذلك الذى أصاب ذات الشخص الذى بدت على وجهه علائم الانفجار . والمرجح أن يخترن هذا الأخير مشاعره المؤلمة ويتأملها ، ولن يلبث أن يصب جام غضبه على ضحية بريئة ، بل قد يصاب بأعراض جسمية كالصداع وسوء الهضم والأرق والشعور المستمر بالاجهاد . وخلاصة ذلك كله أن الجرح قد لا يلتئم ، أو قد يستغرق فى ذلك وقتا طويلا ، أو قد يلتئم ويترك وراءه أثرا عميقا . وإن حدث ذلك ، فانه سوف لا يرجع الى مرارة الخبرة فى حد ذاتها بقدر ما يرجع الى القوى التعويضية المعطلة التى حاول أن يعالجها بها .

وإذا كانت قدرة المرء على أن ينتظر ، ويتيح للجرح فرصة الالتئام ، علامة من علامات المرونة النفسية ، أى تعبيراً عن الايمان الذى يدخل فى صميم الصحة النفسية ، فإن من بين العلامات الأخرى رغبته فى أن يبذل جهدا إيجابيا لاكتشاف الامكانيات الكامنة فى المواقف غير المواتية ذاتها . ومن المعروف أن روبرت لويس ستيفنسون الذى فرض عليه وهن بدنه ، وضعف صحته ، أن يرح الأماكن التى أحبها ويعيش فى منفى منعزل ، كتب مقالا أسماه « فن الاستمتاع بالأماكن المنفرة » . وقد يرى المشتغل بعلم النفس

أن يعتبر هذه مثلاً حياً من أمثلة المرونة النفسية ، ذلك أن ما صوره ستيفنسون وهو بصدد مناقشة رأيه الذي يقضى بأنه « ما من مكان الا ويصلح لأن نعيش فيه » كانت قدرته الفائقة على التعويض النفسى . فبالرغم من أنه قد فرق بينه وبين أعزائه من الناس والأماكن والأشياء ، فإنه لم يستسلم لرثاء الذات ، أو لمشاعر الغربة ، وإنما أخذ على عاتقه بدلاً من ذلك أن يعمل فى الحدود التى أتاحتها له قواه الواهنة على استكشاف الامكانيات ومواطن الجمال فى الأماكن التى فرض عليه أن يعيش فيها .

ويتميز بمثل هذه المرونة بعض أولئك الذين وقعوا ضحية لحادث ما ، أو حدثت الشىخوخة من حريتهم ومجالات اختيارهم . فنجدهم ، بعد أن يتغلبوا على آثار الصدمة الأولى ويتمثلوها ، يشرعون — فى ببطء ولكن فى ثقة كذلك — فى اتباع الحكمة التى أجراها الشاعر تيسون على لسان يوليسيس : « لقد أخذ منى الكثير ولكن ما تبقى لى كثير كذلك » . وما ان يتقبلوا حقيقة عجزهم عن القيام بأمور معينة حتى يبدأوا فى استكشاف تلك التى لا يستطيعون القيام بها . وغالباً ما ينجحون نتيجة لذلك فى رسم خطة لحياة تثير إعجابنا ودهشتنا بما فيها من خصوبة ونفع ، فنهدف كلما

رأينا حالة من هذه الحالات قائلين : « تلك هي الحياة التي
تخلقها صحة النفس وسلامتها » .

وقد كتب الشاعر الأمريكي كارل ساندبيرج^(١) عن :

أناس تعجب لقدرتهم على العود وتجديد الحياة

فلن تسخر منهم وهم يتلقون الصدمات

على أن هذه القوى التعويضية — هذه القدرة على تلقى
الضربة تلوي الضربة ، وعلى جمع الحطام والبدء من جديد يبنى
الشاعر ثقته وإيمانه بأن « الناس الذين يتعلمون ويرتكبون
الأخطاء ، سوف يواصلون الحياة » والشاعر في سبيل اثبات
استمرار النوع وبقائه لا يجد نفسه مضطرا للتقاضى عن
جماعات الناس ومواطن الضعف لديهم ، أو لأن يدعى أن
عقول الأفراد أو الجماعات أكبر مما هي ، أو أن حمقهم أقل ؛
إذا لم يكن عليه إلا أن ينوه بتلك الصفة التي تؤهلهم لأن
يتيحوا لأنفسهم فرصة النمو وتصحيح أخطائهم واستكشاف
ما لديهم من امكانيات — تلك الصفة هي « القدرة على
العود وتجديد الحياة » .

(١) Carl Sandburg *The People, Yes*, p. 284. New York, Harcourt, Brace and Company, 1936.

ولا بد أن معظمنا يعرف ذلك الذى يتحدث عنه
سانديريج . ذلك أن من العسير على المرء أن يعيش وسط
الناس دون أن يتأبه مرارا وتكرارا شعور بالضالة والدهشة
أمام الطريقة التى ينجح بها أولئك الذين هدتهم الحياة فى
ممارسة الحياة ، وأمام الطريقة التى يتيح بها أولئك الذين
تحطمت آمالهم بدل المرة مرات فى العثور فى دخيلة أنفسهم
على الدوافع التى تحدهم الى صوغ آمال غير تلك التى
أطاحت بها الأيام .

تلك هى الخطوط المريضة لقصة بقاء النوع البشرى ،
فالإنسان مازال يعمر الأرض ، لا لأنه قد عرف طرقا كثيرة
للدفاع عن نفسه واشباع حاجاته فحسب ، وإنما بفضل
« قدرته على تلقى الصدمات كذلك » .

نعم « سوف يواصل الناس الحياة » ولكن الكثيرين
منهم يفقدون التحمس لها ، ويضلون عن هدفها ، كما تضمحل
لديهم المرونة النفسية قبل أن تمتسلم أجسادهم للموت
بزمن طويل ، بل ان منهم من يمنحون أجسادهم للموت
عمدا بالاتجار ، وأكثر من هؤلاء أولئك الذين يعيشون
عمرهم أمواتا أو أنصاف أحياء . فقواهم التعويضية معطلة
على نحو يتعذر معه التنام ما يصيب قواهم من جروح —

حتى الطفيف منها ، ولذلك نجدهم يضمنون شخصياتهم
حيلا دفاعية — يحسبون أنهم سوف يستطيعون بها درء
الخطر عن أنفسهم ، ولكن الذى يحدث بالفعل هو أنهم
لا ينجحون الا فى درء الخبرات التى تضى على الحياة قوتها
وخصوبتها .

تلك هى مأساة الجمود ، فالذين يفتقرون الى المرونة
يتحركون وسط غيرهم من الناس فى خوف وحذر يتوقعون
الأذى ويتحفزون للقتال أو الفرار ، أو قد نراهم يركنون
الى رثاء الذات أو الى التواكل والتوجع ، أو هم قد يعيشون
كما تعيش الآلات يتجنبون كل جديد أو غير مألوف ، أو قد
تظهر عليهم أعراض جسمية يعبرون بها عما منوا به من هزيمة
نفسية ، أو هم قد يقتلون فى أنفسهم ما منحه اياهم انسانيتهم
من حساسية ، فيضيقون ذرعا بالحياة ، وينفرون من الناس
وينتابهم اليأس ، ويفقدون الحس والشعور .

واذا كان لنا أن نبحث عن صفة يشترك فيها جميع
أولئك « المشكلين » الذين يحتاجون الى رعاية الطبيب
وتوجيهه ، أو الى كشف يبعث فيهم الحياة من جديد ويعينهم
على حل مشكلاتهم ، فلعلنا نستطيع أن نقول انهم على ماينهم
من اختلافات — يغلب أن يكونوا جميعا أناسا أخفقوا فى

تنظيم طريق العودة الى الحياة اثر ما أصابهم من جروح نفسية ، وليس معنى هذا أنهم جميعا يحملون بين جوانحهم مشاعر المقت ، أو أنهم متحفزون دائما لصد الهجمات ، كما أنه لايعنى أنهم جميعا عصايون ، وانما كل ما يعنيه هو أن خبرات الفشل الماضية مازالت تلقى ظلالتها الكثيفة على كل ما يرون ويحسون في المواقف الجديدة فتقف حائلا بينهم وبين رؤية « سموات جديدة وأرضا جديدة »^(١) فلا يبصرون الا صورة متخلفة من موقف تعرضوا فيه للصد والاختفاق .

فاذا كان لنا — على العكس من ذلك — أن نبث عن صفة يشترك فيها جميع أولئك الذين يبدو عليهم أنهم على وفاق مع الحياة فلعل أصدق ما يمكن أن يقال عنهم هو أنهم جميعا يتمتعون بقدر من المرونة النفسية ، وأن قواهم التمويضية تؤدي وظيفتها كما ينبغي ، وعلى ذلك ففي استطاعتهم أن يطمئنا الى الحياة ، وفضلا عن ذلك فان لديهم القدرة على مواجهة الحياة والتعرض لأخطارها في سبيل ما يمكن فيها من امكانيات .

وكم يكون خيرا لو أننا استطعنا أن نقول في هذا الموضع من حديثنا ان ثمة طرقا مباشرة يمكن أن تتبع لقلب الشخصية

(١) رسالة بطرس الرسول الثانية ، الاصحاح الثالث — ١٣ .

الجامدة الى شخصية مرنة ، ولكن الذى يؤسف له أن الجهود المباشرة التى تبذل لتحقيق المرونة النفسية ليست أجدى بكثير من التى تبذل لتحقيق السعادة ، فالمرونة — مثلها فى ذلك مثل السعادة — ما هى الا التعبير الخارجى للصحة أو الحيوية التى تجاوزت حد الوسط . فحيث تظهر علاماتها بصورة طبيعية تلقائية يمكننا أن هضى بأن الشخصية شخصية ناجحة قادرة على مواجهة الخبرة ؛ وقادرة فضلا عن ذلك على الاستمتاع بهذه الخبرة . وسوف نواصل فى الفصول القادمة استكشاف الظروف التى تعين الانسان ، أو نخذله فى محاولاته تنمية قدراته على العود .

الفصل الثاني

انثاق الصحة

عرفنا منذ زمن ليس بالقصير — وحرى بتلك المعرفة أن تلهمنا التواضع — أن « الشخص المشكل » قادر على أن يعلمنا الكثير عن نواحي قصورنا — تلك النواحي التي تتجسم فيه على نحو يتيح لنا ملاحظتها دون حاجة بنا الى أن ندقق النظر فيها .

ونعني بالشخص المشكل ذلك الانسان الذي يتبع في تصرف شئون حياته أساليب مجردة من المعنى أو المغزى . فهو يبدو دائما أبدا كما لو كان يعاني من صراع ، أو يحاول تجنب الصراع ، وهو يعجز دائما عن حل مشكلاته على نحو يتيح له الاستقرار ، وعن تكوين العلاقات الانسانية مع غيره من الناس على نحو يتيح لها البقاء . فضلا عن ذلك فان استجاباته الانفعالية تبدو لنا مختلفة بطريقة أو بأخرى ، فهي اما مفتقرة الى الضبط أو تعوزها المرونة . ولكل من الخوف .

والفضب دور كبير في حياته ، فهو سباق دائما الى النقد ، يسارع الى لوم الآخرين والحط من قدرهم ، وهو مع ذلك لا يقبل النقد أو يستسيغه ، وأدهى من ذلك كله أنه يبدو وكأنه هو ذات المحور الذى يدور حول عالمه . فما من شخص يستطيع أن يشير فيه مشاعر الاهتمام والمشاركة المتبادلة بين الأسوياء .

ونحن نرى هذا كله فنعجب وتساءل ونكرر التساؤل عن السبب الذى من أجله يعجز مثل هذا الانسان عن أن يرى في شخصه ما يعانيه من بؤس وشقاء ، وما يمني به من صد واخفاق . ومع ذلك فقد عرفنا — حتى وسط ما نحن فيه من عجب وحيرة — أن الاتجاهات والتصرفات التى تجعله دائما في شقاق مع الحياة لانخصه وحده دون سائر الناس ، فكل ما هنالك أنها تبرز في حالته بروزا لا يسعنا معه الا أن نراها ، ولا يسعنا بالتالى الا أن ندرك السبب الذى من أجله نمر نحن كذلك في حياتنا بما نود لو لم تمر به من خبرات التوتر والصراع .

وقد تعلمنا هذا كله من ملاحظتنا « للشخص المشكل » ولم يزل على حالته من الاشكال والجمود ، فعرفناه لا كمجرد شخص يعاني مشكلة معينة ولكن كشخص عاجز عن تخطي

مشكلته وتجاوزها . وكان العامل الأساسي في وقوفنا على طبيعة مشكلته أنه يعود المرة تلو الأخرى الى اتيان ما لم يأت بنتيجة أو فائدة ، والى معاناة الآلام الناشئة عما يترتب على تصرفاته من اخفاق ، والى اللجوء — المرة تلو الأخرى — الى أساليب الدفاع التي لاتدفع عنه شيئا .

على أننا من ناحية أخرى لم نبدأ بعد ندرك أن هذا الشخص ذاته يستطيع — اذ يشرع في مواجهة مشكلاته والعمل على حلها — أن يعلمنا الكثير مما نحتاج الى تعلمه ، ولم نفعل بعد ، عن صحة النفس وسلامتها ، فعندما يدع جموده ويشق طريق التطور نجده يكشف لنفسه اتجاهها للنمو ، واذا ما تأملنا نحن هذا الاتجاه تبين لنا بشيء من الدهشة والاستغراب — أن هذا الاتجاه لا يصلح له وحده ، وانما يصلح لنا جميعا .

ولعلنا نلمس في هذا الموقف حالة غريبة من الحالات التي تسبق فيها العربية جوادها . فالناشرون بين أفراد المجتمع الانساني — سواء أكانوا من المبتدئين الذين حرموا الصديق ، أو الخطأين ، أو الذين تشور ثأرتهم لأتفه الأمور ، أو الذين لا يحملون لغيرهم من الناس الا مشاعر البغض والكرهية ، أو الذين يعمون فريسة لمشاعر الخوف ،

أو اللوامين النقادين — هؤلاء هم آخر من كنا نتوقع أن نقف منهم على أسرار الصحة والمرونة والحيوية . ومع ذلك فالكثيرون منهم استطاعوا بفضل ما أتيح لهم من رعاية لم تكن ميسورة قبل يومنا هذا الذى شهد ازدهار علم النفس — أن ينتقلوا من حالة اضطراب نفسى وانفعالى حاد الى حالة من الصحة النسبية ، واستطاعوا بالتالى أن يكونوا أول من يكشفون لنا عن مراحل هذا الانتقال .

على أن هذا لايعنى أنهم قد عمدوا الى احداث هذا الكشف أو قصدوا الى تعليمنا الفرق بين حياة وقع صاحبها فى حبال الجمود ، وأخرى يسير بها صاحبها قدما فى الطريق السوى ، وانما الذى حدث هو أن العدد الضخم من « الأشخاص المشكلين » ، كل منهم يختلف عن الآخر ، وكل منهم يتخبط وحيدا فى عالمه ، قد مروا بالحمى التى تسبق الشفاء ، وعانوا — ان صح هذا القول — آلام الميلاد من جديد ، والدخول فى مجرى النمو الذى تسير فيه الحياة . واستطعنا نحن أن نكشف من خلال هذه العملية ومما كان يصدر من كل منهم من أقوال وأفعال أنه كان يمر بنقطة تحول روحى انتقل فيها من مرحلة تسودها اتجاهات التخريب

ودوافع الهدم الى مرحلة أخرى بدأ فيها يسلم قياده الى اتجاهات البناء ومشاعر الثقة والاطمئنان الى الحياة .

وطبيعى أن المريض نفسه بما يحيط به من توتر واضطراب لا يحتاجنا بتحتيته مشكلته جانباً ليقول : «ها انظروا فسوف تشاهدون اتجاهى نحو الصحة وسيرى فى طريقها » وانما كل ما يفعله هو تغيير اتجاهه والسير فعلاً فى هذا الطريق .

وهو يغير اتجاهه لأن الموقف الذى يتلقى فيه الرعاية من طبيبه النفسى يتيح له ذلك — يتيح له تحطيم الدائرة المغلقة التى ينتقل فيها من هزيمة الى أخرى . وفضلاً عن ذلك فانه يغير اتجاهه على هذا النحو فى حضرة شخص مدرب حريص على ادراك خفايا السلوك وتفسيرها ، شخص تمكنه وظيفته من أن يجمع أدلة النمو التى يكشف عنها مختلف المرضى ليؤلف منها كلا ذا مغزى . كما أن أسباب المرض النفسى وأعراضه تتكرر فى مختلف الحالات وان تنكرت فى أثواب متباينة ، كذلك نجد علامات الصحة النفسية المنبثقة تتكرر فى حالة تلو أخرى حتى يتبين لنا أن ما بدا خاصاً بناحية بعينها ماهو الا طابع الصحة النفسية بوجه عام ، ونستطيع بالتالى أن ندمجه فى دائرة المعارف الميسرة لنا جميعاً نستقى منها ما نشاء لنستعين به فى حل ما يعترض سبيلنا من مشكلات.

ومهما تكن طبيعة البشر فإن ثمة أمورا في استطاعتنا أن
تصفها ونحن مطمئنون الى سلامة الأسس التي بنينا عليها
حكمتنا ، ذلك أنه عندما تتاح للمرء فرصة العمل بحرية على
تسوية حالته بعد فترة طويلة من الشقاء النفسى فإنا نجد
ينتقل في مراحل معينة نحو الشفاء ، وتظهر عليه علامات
معينة تشهد بتقدمه . على أن هذه العلامات لا تظهر في دقة
آلية لأنها تكون في حالة مطمورة في الكيان المعقد الذى
تسميه الشخصية الانسانية . كما أنها لا تظهر طبقا لتوقيت
ثابت لأن المشكلات النفسية لا تمتد جميعها الى عمق واحد ،
ولا تحتد بدرجة واحدة ، ولا يرجع ميلادها الى تاريخ
واحد . ومما يزيد الموقف تعقيدا أن عملية تقديم العناية التى
نسميها العلاج النفسى لا تتوج دائما بالنجاح ؛ ذلك أنها
— مثلها في ذلك مثل جميع الجهود الانسانية الأخرى —
لا بد أن تصادف في طريقها العقبات والعثرات . وبالرغم من
هذا كله فإنا عندما نقرأ علامات الصحة النفسية المنبثقة
في ضوء عدد كبير من الحالات المتباينة ، يتبين لنا أننا في
طريقنا الى كشف جديد سوف يتيح لنا أن نتحرر من الغموض
والتخبط عندما نناقش صحة الشخصية الانسانية وسلامتها .
وعلى هذا فلن نضطر بعد الآن الى الاكتفاء بالوقوف

على أسباب الاضطراب النفسى الحاد وأعراضه نتيجة للجهود التى تبذل فى الموقف الذى يجمع بين الطبيب النفسى وبين مريضه . ذلك أن هذا الموقف قد بدأ يتمخض بالتدرج عن درس يبشر بيزيد من الخير . فبفضله سنستطيع أن نحدد اتجاه النمو الذى يسير فيه الانسان اذ ينتقل من موقف اتصفت فيه علاقته بمشكلاته بالجمود ، الى موقف آخر تتصف فيه هذه العلاقة بالمرونة والفاعلية ، وسنستطيع كذلك أن ننظر فى هذا الاتجاه ونقول : « نعم ، هذا هو الطريق السوى » .

وكما أن فى امكاننا نحن البشر أن نحس باتعاش جسمى لا نفكر فى تعريفه بذكر جميع الأمراض التى عوفينا منها ، كذلك فى استطاعتنا أن نستمع بحياة نفسية وانفعالية تتميز بالحيوية والنشاط ، ولا يصح تعريفها بالقول بأننا قد نجونا من برائن العصاب أو الجنون ، ذلك أن هناك ما يمكن أن نسميه بالصحة الايجابية . والحيوية الايجابية تشمل فى استعداد لاستقبال الخبرة وقدرة على الاستمتاع بها .

وبالرغم من أننا نعلم أن من الممكن توافر مثل هذه الصحة والحيوية ، ونعلم أن معظمنا قد ثبت له ذلك بالدليل القاطع فى فترة أو أخرى من فترات حياته ، الا أن من الغريب

أننا قد أغفلنا حتى الآن تعريفها . ولأنها لم تعرف فقد ظل حلولها أو رجليها ، ووجودها أو انعدامها ، يبدو كما لو كان من فعل القضاء والقدر أكثر منه ظاهرة من ظواهر الأسباب والمسببات . وعلى ذلك فنحن عندما نسعد بالحيوية والصحة النفسية ، أو عندما نرى غيرنا يسعد بها ، فإننا نأخذها على أنها هبة من السماء بكل ما يحيط بهبة السماء من دواعي الدهشة والعموض .

وبينما نلاحظ في عصرنا هذا الذي ازدهر فيه علم النفس أن « الشخصية المريضة » قد بدأت تبرز وسط محيطها كما تبرز الاصبع المصابة في ذهن صاحبها ، نجد من ناحية أخرى أن الشخصية التي يستمتع صاحبها بقدر معقول من الصحة النفسية تتحرك بيننا وتستمتع بالحياة ، وتشع البهجة من حولها ، ومع ذلك فلم تحاول تجديد أوصافها ، فإذا تصادف وجودنا مع مثل هذا الشخص شعرنا بارتياح لانشر به عادة ، وبدا كل ما حولنا أكثر امتاعا ، وتسرب الى نفوسنا جانب من حيويته بحيث تبدو انطباعاتنا الحسية وأفكارنا والكلمات التي نطق بها كما لو كانت قد اكتسبت المزيد من المعنى . وكذلك يتسرب الى نفوسنا جانب مما يميز شخصه من سكينة واستقرار نفسى ، بحيث لانجد أنفسنا مدفوعين الى اثبات

ذواتنا أو الظهور بما ليس فينا ، أو الى الاسترسال في الحديث .
سواء أكان أم لم يكن لدينا ما نقوله .

ومعنى هذا أننا لانبج الشخص السوى فحسب ، بل ان
محبتنا لأنفسنا ووقتنا بها تزداد عندما نكون معه ، ونظرا لأن
صحبه تبعث فينا مشاعر الارتياح وتستثير خير ما فينا في
وقت واحد ، فأننا نشعر عندئذ بإشراق الحياة وبهجتها ، على
أنه نظرا لأن مثل هذا الشخص كل متكامل ، فأننا نأخذه على
أنه كذلك فنستجيب للجو الذي يشعه من حوله دون أن
نحاول تحليل ذلك الذي نستجيب له . وعلى ذلك فقلما
نحاول افراد خصائصه المميزة وتمنعها . وهو لا يمثل مشكلة
بالنسبة إلينا ولا يضطرنا الى اتخاذ الحيطة ، وعلى ذلك فنحن
لانشعر بالحاجة الى أن نتبع دوافع سلوكه أو تنبأ بما قد
يصدر عنه من أفعال ، بل ويمكن القول بأننا نتقبله على أنه
هبة من الآلهة .

على أن هذا الموقف من جانبنا يبدو اليوم في سبيله الى
التغير بفضل الجهود التي يبذلها أطباء النفس . فالصورة التي
نحملها في أذهاننا عن الصحة النفسية قد أصبحت أقل غموضا
وابهاما وأطوع للتحديد والتعريف . والطبيب النفسى الذى
أتيت له فرصة الدراسة المتعمقة لعناصر الاضطراب والهدم

فى النفس الانسانية فى عدد كبير من الحالات المتباينة يستطيع
الآن أن يتجاوز ذلك الى أمر لم يحققه من قبل — ذلك هو
رسم صورة محدّدة المعالم للصحة النفسية والانفعالية فى
ضوء ما توصل اليه البحث العلمى .

وهو يستطيع أن يفعل ذلك لأن عمله قد أتاح له أن ينتقل
من مرحلة دراسة المرض النفسى والانفعالى الى ما بعدها —
ففى كل حالة تكلل بالنجاح نجده — كما سبق أن أشرنا من
قبل — يتتبع التغيرات التى تطرأ على اتجاهات الشخص
المريض وسلوكه وتبشر بانتقاله التدريجى نحو الصحة ، أى
انه يشهد الحياة تتدفق عائدة الى نفس كانت تعيش على
هامش الحياة ، وبذلك يكون فى حالة اثر أخرى قد شهد
الصحة النفسية تنبثق من مكنها وتبدد السحب التى حالت
بينها وبين الظهور .

ونظرا لأن عددا كبيرا من الأفراد المتباينة حالاتهم قد
مروا بمراحل المرض الانفعالى والصحة العائدة ، وأن المعالج
قد استطاع أن يغير ما حدث لكل منهم ، فقد أتيت لنا فرصة
ممتازة لم تتح لمن سبقونا من الناس . اذ أننا نستطيع الآن
أن ننظر الى الشخص السوى — ذلك الذى يتمتع بشخصية
يضرب المثل بتكاملها — من خلال أعين شاهدت من هم أقل

منه حظا وهم يشقون طريقا وعرا يتجه بهم نحو الصحة ،
ونستطيع أن ندرك أنه قد بلغ الغاية التي يتوق الى بلوغها
كل أولئك الذين مازالوا في نقطة بين نهايتى الطريق . ومعنى
هذا كله أن الخصائص التي يبدىها الشخص الذى يعانى
الاضطراب ويكشف عنها بالتدريج تحت تأثير العلاج هى
ذات الخصائص التي نجح أولئك الذين بلغوا فى الصحة
النفسية شأوا بعيدا فى ادماجها فى كل متماسك على مروتته ،
وهى ذات الخصائص التي نحتاج جميعا الى اكتسابها ان كان
لنا أن نحظى بالقدرة لا على مواجهة مشكلات الحياة فحسب
بل على الاستمتاع بإمكانياتها كذلك . وعلى هذا النحو
تتحول الصحة النفسية فى نظرنا من كونها هبة من عند الآلهة
فتصبح نتيجة طبيعية من نتائج النمو .

وقبل أن نترسل فى الفصول القادمة فى استكشاف
علامات الصحة ومراحل بلوغها ، نرى أن نعود الى موضوع
المرونة والقدرة على العود الذى سبق أن تناولناه لتلقى عليه
نظرة أخرى من زاوية جديدة ، فالاضطراب الانفعالى الحاد
يمكن تعريفه من وجهة النظر العملية بأنه افتقار شديد الى
المرونة ؛ فالشخص الذى نصفه بالعصابية هو فى العادة شخص
عجز عن الابلال من جرح عميق أصابه فى الماضى . ويمكن

القول بعبارة أخرى انه شخص تعرض في فترة من فترات حياته - يرجح أن تكون مرحلة الطفولة - لمشكلات انفعالية حادة عجز عن مواجهتها أو التخلص منها ، فلا هو استطاع أن يزيحها عن كاهله ، ولا هو استطاع حملها ، وعلى ذلك فقد عمد الى التصرف فيها بطريقة لم تحرره منها على الاطلاق - دفع بها بعيدا عن شعوره الواعي ، وبالتالي بعيدا عن مناله ، ولكنه لم ينجح في ازالتها من الوجود . ولما كانت قد استقرت في اللاشعور فانها لا تزال تستبد به فتجعله يأتي من الأفعال مالا تتطلبه الظروف المحيطة به . وبسببها يظل حائرا في أمر نفسه عاجزا عن فهم أفكاره وأفعاله والسيطرة عليها . وهي تدفعه فضلا عن ذلك الى التصرف على نحو يغضب من حوله ويثير ثأرتهم ، ويثير بالتالي قلقه النفسي عندما يرى نفسه أمام هذه الأدلة الحسية على عجزه عن تصريف شئون الحياة ، وعلى وجود خلل في شخصيته بصورة أو بأخرى .

وعلاقته بمشكلاته جامدة لأنه لا يستطيع أن يتجاوزها . بل انه لا يعرف حقا ما هي هذه المشكلات . وهو لا يستطيع أن يتحرر من نيرها ليعيش في الموقف الراهن كما ينبغي له . أن يعيش ، وعلى ذلك فمشاعر التوتر التي يبثها من حوله ،

ومشاعر البغض والعداء التى تعتريه ، والمخاوف ، والأساليب الدفاعية التى يلجأ إليها ، ما هى الا دليل على أنه رهين محبس انفعالاته وأسير سطوتها .

أما التغير الذى يطرأ على شخصيته اذ يشق طريقه نحو حل مشكلاته بتوجيه من المعالج فهو تغير نحو المرونة ، فهو يكتشف ماهية مشكلته ويستعد بالتالى لمواجهتها وحلها والتحرر من آثارها . وهو يعمل على الوصول الى نقطة يستطيع فيها أن يفعل ما يفعله كل الأسدياء الأصحاء فى هذه الحياة ، ألا وهو تنحية مشكلاته جانبا والاقبال على تصريف شئون حياته ، واتسام التغير الذى يطرأ على شخصيته بهذا الطابع — طابع تجديد القوى التعويضية التى تقوم بوظيفتها لدى الأسوياء — هو الذى يعطيها ذلك المغزى الذى ينبغى أن يكون لها بالنسبة لنا جميعا ، فهو يتخذ العدة لعود جديد، وهو يفعل ذلك بتنمية اتجاهات وتصرفات معينة لاغنى عنها فى حياة سوية مستقرة ، ذلك أن هذه الاتجاهات والتصرفات ليست صالحة ولازمة له بوصفه شاذا أو مختلفا عن سائر الناس ، وانما هى صالحة ولازمة لنا جميعا اذا كان لنا أن تقبل مشكلتنا حين ظهورها ، ونسترد ما تناله منا الاصابات التى تحدثها ، ونستأنف عملية النمو فى سهولة ويسر .

فإذا تيسر لنا اذا أن نلاحظ ما يحدث خطوة بخطوة في حالة الشخص الذي كان يعاني اضطرابا نفسيا وانفعاليا وهو يسير بالتدرج نحو الصحة والاستقرار ، فلا بد أننا سوف نفيق على ادراك العلامات التي يتميز بها العقل السوي الحي، ذلك العقل الذي تتوق جميعا الى أن يكون لنا .

الفصل الثالث

التفيس بالكلام

كلنا نعرف عن طريق الخبرة أن أى اضطراب انفعالي حاد يترك آثاره على حديث الشخص الذى يقع تحت وطأته . فهو يؤثر فيما يقول ، وفى الطريقة التى يتحدث بها . فنعرف مثلا أن من الخير لنا أن نتخذ الحيطة فى الكلام اذا ما اعترتنا مشاعر الخوف أو الاضطراب أو الغضب ، وأنه حتى لو اتخذنا الحيطة فقد تخوننا ألسنتنا نظرا لما بين الحديث والمشاعر من علاقة وثيقة . وقد نسمع أنفسنا تلتفظ بما نعرف أننا سوف نندم على التلظ به ، أو قد نسمع أنفسنا نستمرسل فى الحديث فى وقت كان ينبغى لنا فيه أن نلتزم جانب الصمت . وما يصح بالنسبة للأسوياء منا فى لحظات اضطرابهم يصح دائما وبصورة متضخمة بالنسبة لغير الأسوياء ؛ فالشخص المشكل قد يعانى من القهر والكبت ما يحول بينه وبين التعبير عما يود التعبير عنه ، فيبدو كما لو كانت

الكلمات قد وقفت في حلقه . أو قد نجده على العكس من ذلك يندفع في الكلام أو السب دون أن يستطيع ضبط نفسه أو التحكم في سورة غضبه ، أو قد نراه يستمسك بما رث من الحديث أو يتشدق بالألفاظ فيسلبها كل ما احتوت من معنى ويستخدم هيكلها الأجوف في إقامة سد منيع بينه وبين جوهر الحياة .

ومهما يكن الثوب الذي تستتر فيه عيوب الكلام فهي توجد حيثما وجد الاضطراب الانفعالي الحاد . وعلى العكس من ذلك اذا كانت طريقة الشخص في الحديث تتصف في مجموعها بالتلقائية والمعقولية ومراعاة مشاعر الآخرين ، استطعنا أن نستنتج من ذلك أنه يتمتع بقدر لا بأس به من الصحة الانفعالية .

وما ان ندرك الرابطة الوثيقة بين الحديث والمشاعر حتى نكف عن ابداء دهشتنا أمام الاهتمام البالغ الذي يولييه العلاج النفسى طريقة « التنفيس بالكلام » . فالحديث هبة خص بها الانسان دون غيره من سائر المخلوقات . واذا كان لنا أن نستعير عبارة الرسول^(١) فاننا نستطيع أن نقول انه

(١) أصل الآية : بلا رؤيا يجمع النعب . الأمثال ، الاصحاح

Where there is no vision the people perish . ١٨ : ٢٩

حيث لا يتوافر التنفيس بالكلام والتخاطب بين الناس « يجمع الشعب » . فإذا عاونا شخصا يعاني الاضطراب الانفعالي على انشاء علاقة واقعية بين الخبرة وبين التعبير اللفظي ، فمعنى ذلك أننا عاوناه على مواجهة الحياة وتصريف شؤنها في تعقل وحكمة . فما من جانب من جوانب عملية العلاج النفسى أشد رسوخا في الطبيعة البشرية من المظاهرة التى تمثل فى أن التقدم الذى يحرزه المريض نحو الصحة النفسية يصحبه فى جميع الحالات تغير فى أسلوب حديثه : أى فيما يقول وفى الكيفية التى يقوله بها .

وطبيعى أن الانسان قد أدرك على مر العصور أهمية اللغة وتبادل الحديث بالنسبة للخبرة الانسانية ، بحيث يمكننا أن نقول ان كل ما فعله العلاج النفسى الحديث هو أنه وضع النقط على الحروف عندما أثبت بالأدلة العملية أن الشخص الذى يعاني ضروب الصراع النفسى والاجتماعى يغلب أن يكون قد حرم سبل الاتصال بغيره من الناس اما لأن هذه السبل قد انهارت أو لأنها لم تنشأ على الاطلاق .

ونلاحظ فى العصور والأقطار البدائية أن الكلمة ذاتها قد منحت قوة السحر وسلطانه بمعنى أن معرفة الانسان للاسم « الصحيح » أو العبارة « الصحيحة » كانت تتيح له

السيطرة على الموقف ، ولو أننا حللنا مثل هذا الاسم أو هذه العبارة في ضوء المنطق لتبين لنا خلوها من المعنى بدرجة تصل بها الى حد السخف . فليس ثمة مثلاً أى سبب منطقي يجعل من عبارة « افتح ياسمسم » فى الأسطورة القديمة مفتاحاً لكثير مخبوء ، ولم يكن الأمر كله يتجاوز السحر فى أبسط صوره .

وكما هى الحال لدى البدائيين كذلك نجد فى ميدان العلاج النفسى أن الكلمة « الصحيحة » يمكن أن تفتح الأبواب المغلقة . على أن معيار الصحة فى هذه المرة ليس السحر وإنما هو الدقة فى أعق معانيها ، هو منطق النفس وانفعالاتها . فالكلام يحقق أهدافاً علاجية — أى يعاون المريض على استرداد صحته عندما يستعين به على أن يسترجع الى نطاق الفهم الشعورى تلك الخبرات المطبورة والمشاعر المنبوذة التى كانت تتحكم فى استجاباته للحياة دون ادراك منه لأثرها وسلطانها . والكلام يحقق أهدافاً علاجية كذلك عندما يستخدمه المريض كوسيلة يهتدى بها الى طريق الصحة فيتمكن بذلك من تكوين فكرة جديدة عن نفسه ، وعن الأهداف التى يستطيع بجهد معقول أن يحققها ، وعن العالم المحيط به ، وعن أولئك الذين يعيش بينهم .

والذى نحسبه أنه ما من طريقة لتحقيق هدف على هذه الدرجة من الأهمية لاقت من سوء الفهم والسخرية مالاقته هذه الطريقة — طريقة علاج المريض باتاحة الفرصة له لكى يسترسل فى الحديث عن نفسه وعن مشكلاته الاتفعالية التى عجز عن تحديدها أو التحكم فيها حتى يستطيع أن يكتشفها ويصوغها فى عبارات مألوفة يسهل عليه فهمها .

فالداعون الى رفعة الأخلاق وارتقاؤها قد أنحوا على هذه الطريقة باللائمة مدعين أنها تبيح استعذاب أفكارهم وأفعالهم الشائنة . وأبدى الكثيرون من رجال الدين امتعاضهم منها : فبينما هم يعتقدون أن من الخير للناس أن « يعترفوا » بأفكارهم وأفعالهم الشريرة ، الا أنهم يتشككون فى جدوى طريقة لا تفسح المجال أمام ذلك النوع من السلطة التى تستطيع أن تبين « للمسيء » أنه ارتكب الاثم بما أنى من أفكار وأفعال ، وتعامله على أنه ابن الله الضال ينبغى أن يعاقب ثم يحذر قبل أن يحظى بالعفو والغفران .

أما العاديون من الناس الذين يضطرون بين حين وآخر الى الانصات الى شخص مضطرب يأبى الا أن يتحدث عن مشكلاته وآلامه ، فلا يسمعهم الا أن يهزوا رؤوسهم أسفا على طريقة العنان لرثاء الذات أو تعظيمها . ومن ناحية

أخرى نجد أولئك الذين يحسون بحاجة قهرية تدفعهم الى التعبير عن آلامهم يستمسكون بجانب من جوانب فكرة العلاج النفسى ويتجاهلون سائر جوانبه ، فهم يتساءلون ان كان من صالحهم أن ينفسوا عما يعانونه بالحديث ؟ فلم اذن يأبى أصدقاؤهم وأقرباؤهم أن ينصتوا الى ما يقولون ؟ .
وهناك أيضا أولئك الذين يتطرفون فى اعتناق المذهب العلمى فيضيقون ذرعا بهذه الطريقة ، ويرون أن مافيهما من نبش للماضى لا يعدو أن يكون سخفا وهراء وأن من الخطأ أن تترك للناس حرية الكشف عما يتوهمونه عن أنفسهم . ونسمعهم يقولون انه ما من علة بالشخص العصابى الا ويمكنه التحرر منها لو أنه انهك فى عمل شاق . وعلى النقيض من هؤلاء نجد الكثيرين ممن يؤمنون بتعقد الطبيعة البشرية يعربون عن تشككهم متسائلين : لو أن من الممكن شفاء ما يصيب الناس من ألوان الانحراف والشذوذ بمجرد اعطائهم فرصة التنفيس عن كل ما بهم بالكلام ، أما كانت قد شفيت منذ زمن بعيد ؟ .

وعلى هذا النحو تتكاثر أسباب سوء الفهم ودواعى الجدل فيجد فيها القصاصون والرسامون مرتعهم الخصب ، فقد عمدوا الى تحريف الطريقة على نحو يجعلها تتسم

بالسخر بدلا من العقل ، وأنشأوا بذلك لونا جديدا من ألوان الأدب الشعبي الذى يصور الطبيب النفسى وهو يبدأ مقابلته مع المريض بالطريقة المعهودة فيجلس الى مكتبه بينما يستلقى المريض على الفراش . ولكن الوضع لا يلبث أن يتقلب فياوى الطبيب الى الفراش ليستغرق فى النوم ، بينما يجلس المريض الى مكتب الطبيب ليسترسل فى الحديث . أو قد يصور الطفل الصغير الذى يقع تحت طائلة عقاب والديه فيصيح فيهم محذرا : « ما تنسوش ان حايجى يوم أقول فيه للدكتور على ده كله » .

وهكذا يستمر سوء الفهم ويستمر الجدل ويستمر الضحك كذلك ، ولكن الطريقة ماضية هى الأخرى فى سبيلها ونحن اذ نشاهد كيفية نجاحها وأسباب هذا النجاح لا نقف على الظروف التى تؤدى الى المرض النفسى فحسب ، وانما نحس بأننا قد ازددنا علما ببعض خصائص الشخصية السوية . وفضلا عن ذلك فاننا ندرك أنه رغم أن الكلام الذى يصدر عنا ليعيننا على مواجهة الحياة بنفس معافاة ومشاعر مستقرة لا يلزم أن يتسم بطابع الفصاحة أو البلاغة ، الا أنه يجب أن يكون فى موضعه ، بمعنى أنه يجب أن يربط بين البيئة وبين نفس لولاه لظلت فى معزل عن العالم الذى تعيش فيه . ويجب

كذلك أن يكون أداة صالحة للتعبير عن تلك الأفكار والمشاعر التي تدور في أذهاننا وأنفسنا والتي لولاه لأصبحت مصدرا للتوتر والاضطراب . ويجب آخر الأمر أن يكون أداة صالحة لتوفير مشاعر الائتناس وخبرات الفهم المتبادل .

وإذا قلنا ان الانسان حيوان فائق فانا لانعنى بذلك . أننا زودنا بالأجهزة التي تيسر لنا اصدار عدد كبير متباين من الأصوات ، أو أننا « نشق من احداثها متعة كالتى تشنقها القردة من احداث أصواتها »^(١) ليس ذلك فحسب ، وإنما نعنى أن العلاقة بيننا وبين العالم الذى نعيش فيه على درجة كبيرة من التعقيد — علاقة تضيف الى أبعاد الخبرة الحسية بعدا آخر يتمثل فى خلق الأفكار وادراكها .

فنحن معشر الأناسى لا نحيا ونموت فحسب ، وإنما نفكر فى كل من الحياة والموت . ونحن لانحيا فى الوقت الحاضر والموقف الراهن ، وإنما ندخل الماضى والمستقبل وما وراء الأفق فى دائرة اهتمامنا ، وفى محيط آلامنا وآمالنا . ونحن لاقع تحت تأثير القوى المحيطة بنا ان خيرا وان شرا فقط ، وإنما ندرك هذه القوى ونسمى الى تحليلها وتعديلها والتحكم فيها . والانسان يفعل هذا كله بوصفه حيوانا:

(Giarence Day)

قاطقا ، فهو بشر تميز عن سائر الحيوانات لأنه يحيا بفضل
ما أوتي من قدرة على التفكير ، ويفكر بفضل ما أوتي من
قدرة على الكلام .

صحيح أن في استطاعتنا اصدار ردود أفعال أو المرور
بجبرات انفعالية دون أن نصوغها في أى قالب لفظي ، ولكننا
لأنستطيع أن نحدد أفعالنا ومشاعرنا أو نملأها أو نقيمها
أو نسيطر عليها أو نسترجعها من الماضي الا اذا صغناها ، ان
حسنا وان جهرنا في مثل هذا القالب . ومعنى هذا كله أنه
وان كانت أمور كثيرة تحدث لنا أو تصدر عنا دون أن نحاول
صياغتها في كلمات الا أنه طالما ظلت مثل هذه الأمور خارج
إطار اللغة ، فهي لا تنتمي إلينا بقدر ما تنتمي نحن إليها .

وعلى ذلك فإن قدرتنا على أن نحيا حياة قوية متكاملة
ترتبط ارتباطا وثيقا بقدرتنا على استخدام الألفاظ استخداما
صحيحا . وعلى العكس من ذلك نجد الشخص المضطرب
الذى وقع ضحية للصراع والتناقض والجروح النفسية التى
لم تندمل ، يحيا حياة تسودها اتجاهات وتصرفات أملت عليها
مشاعر ودوافع لم ينجح قط في تحديدها بالألفاظ ، وانما
نحياها بمنأى عن أى اتصال بمنطق العقل .

على أن هذا لا يعنى بالضرورة أن الشخص المضطرب

لايسهم بنصيبه في الحديث كاملا ، بل ان الذى يحدث غالبا
أنه يسهم بأكثر من نصيبه ؛ فنظرا لأنه واقع تحت تأثير قوى
انفعالية يعجز عن التحكم فيها بعقله وأفكاره ، نجده يميل
الى الشعور بالكبت الذى يجبره على الاندفاع فى الكلام
كلما زاد ضغطه ، أو على محاولة الهبوط بمستوى هذا
الضغط بالاسترسال فى التحدث بالألفاظ يناقض بعضها بعضا ،
أو بالألفاظ تنم عن رثاء الذات أو تعظيمها أو انتحال المعاذير
لها ، أو بالألفاظ يسودها الالحاق والالحاق ، أو مشاعر
الكراهية ، أو الرغبة فى قد كل شئ والانتقاص منه .
والمؤلم فى مثل هذه الألفاظ التى تصدر عن الشخص
المضطرب ، سواء أصدرت فى شكل سيول جارفة تهبط بين
الحين والحين أم فى شكل تيار مستمر متدفق ، أن لا علاقة
منطقية اطلاقا بينها وبين مشكلة صاحبها . فقد تنم عن حالة
نفسية معينة ، أو عن مدى خطورة مثل هذه الحالة ، ولكنها
لاتكشف عن أسبابها . واستخدام الألفاظ على هذا النحو
لا يعدو أن يكون لازمة من لوازم أعضاء الكلام تؤدي نفس
الوظيفة التى يؤديها قضم الأظفار ، أو التلويح بقبضة اليد .
وإذا اتقنا من ذلك الى استخدام الكلام استخداما
منطقيا سليما وحاجتنا اليه ، استطعنا أن نسوق عليه الأمثلة-

المختلفة : فالرجل الذى يحاول اصلاح آلة عهد اليه باصلاحها قد يفك أجزاءها ويشحمها ويستعد بعد ذلك لجمع هذه الأجزاء مرة أخرى ، ولكن نظرا لأنه ، على سبيل المثال ، لم يصادف أن أصلح مثل هذا النوع من الآلات من قبل نجده يتصور جمعها بقدر ما يعمل على جمعها ، وقد نسمعه يفكر جاهرا بقوله : « ولتر الآن .. هذا الجزء موضعه هنا .. » وقد يكون هذا الرجل نموذجا للشخص القوى الصامت ، ومع ذلك فانه اذا واجهته مشكلة تجميع أجزاء آلة معقدة لا يألئها ، فالأغلب أنه يسعى الى توضيح الموقف فى ذهنه بصياغة حركاته فى ألفاظ . وحتى اذا لم يجهر بالقول مكتفيا بتقليب القطعة التى تحيره بين يديه ليدرس كيف يثبتها فى موضعها فلا بد أنه عندئذ يتحدث الى نفسه قائلا : « كيف يمكن تثبيت هذه القطعة ؟ .. لا ، ليس على هذا النحو .. ربما استطعت ذلك اذا ما أدرتها .. » .

ولنأخذ مثالا آخر : فنحن عندما نشرع فى تعلم مادة جديدة — ولتكن النبات ، أو الحسابات العامة ، أو علم نفس الطفل — نجد أن تعلم هذه المادة لا بد وأن يصحبه تعلم مفردات جديدة نصب فيها أفكارنا المتعلقة بهذا الميدان

الجديد من مبادئ المعرفة التي ظلت حتى ذلك الحين خارج دائرة خبرتنا .

وثمة مثال ثالث في موقف مغاير . فمعظمنا يعلم كيف نشعر عندما تسيطر علينا مشاعر السخط والتذمر من أمر معين ، ثم نتجح آخر الأمر في تبديد هذه المشاعر بعد أن يتضح لنا — بفضل تحديد الموقف في كلمات — أن الأمر كله لم يكن يستحق من هذا كله شيئاً . على أننا ينبغي ألا نخلط بين الارتياح الذي نشعر به في مثل هذه الحالة وبين الارتياح المؤقت الذي يشعر به العصاى عقب افاقته من ثورة غضب حادة ؛ فهو يشعر بمثل هذا الارتياح لأن الثورة الظاهرة قد عملت على تخفيف حدة الضغط الناشئ من الثورة التي تعتل داخل نفسه ، دون أن تحدث أى تغيير جوهري في علاقته بنفسه أو بعالمه . أما في الحالة الأخرى حيث تتبدد مشاعر التذمر نتيجة للتعبير عنها ، فإن الذى يحدث هو رؤية هذه المشاعر فى ضوء جديد ألا وهو ضوء الواقع الموضوعى .

وكذلك حير معظمنا محاولة تقويم تفكيرنا فى مشكلة معينة ومنعه من أن يسير فى دائرة تنتهى به الى حيث بدأ . ونحن نعلم فى مثل هذه الأحوال ، وخير ما نفعل ، الى مناقشة

المشكلة مع الزوج أو الزوجة ، أو مع صديق أو زميل ، أو الى مناقشتها بيننا وبين أنفسنا ان عدنا هؤلاء جميعا . وكثيرا ما نكتشف أن تحديد المشكلة وصوغها في كلمات يترتب عليه تحديدها في أذهاننا بدرجة لم تخطر لنا على بال . ذلك أن تعريف المشكلة تعريفا صحيحا يجعلها تبرز فنكاد نراها أمامنا رأى العين . وعندئذ نتحرر من شباكها ، ونستطيع أن ننظر اليها نظرة موضوعية ، ونبدأ العمل على حلها على النحو الذى يعمل به صاحب المثال الأول على تجميع أجزاء آلتة المعقدة بدراستها وتقليب قطعها للبت في أى القطع تنتمى الى أى المواضع .

ومن الأمثلة الأخرى على أهمية الحديث مشاعر الوحدة التى تتألب الشخص الذى يحرم الرفيق . ويلاحظ أنه اذا استببت الوحدة بمثل هذا الشخص واستطالت ، فقد ينتهى به الأمر الى اتيان تصرفات غريبة . وقد يسخر المتفرج من الشخص الذى تمتد وحدته فيبدأ فى الجهر بالحديث الى نفسه ، ولكننا نستطيع أن نرى فى تصرفه هذا جهد اليأس ، وان يكن يبذله دون وعى منه ، للإبقاء على الحياة فى نطاق المعقول باخضاعها لسلطان الفكر والمنطق .

أو قد يلجأ ضحية العزلة الى استنفاد مشاعره بالكتابة ؛

تلك هي الوسيلة التي أبرزها أحد الشعراء الانجليز في قصيدة
من قصائده (١) :

اننى فتاة صغيرة .. أعيش وحيدة
أكتب الرسائل الطوال ولست أدري لمن أرسلها
ويجيش صدرى بالحب والحنان .. ولكن
ما ينصت لنبضاته الا غاب الحقيقة
ويذكرنا كذلك بكثير من المراهقات اللائى لا يعشن
وحدمن ، ومع ذلك يشعن بوحدهن أمام أنوثتهن المتدفقة
قيلجأن الى عملية مماثلة يستنفدن بها مشاعرهن فى الكتابة ،
فيخلون ليلة تلو أخرى الى مذاكرتهن يسرون اليها بما لم
يجرؤن على الافصاح به لآبائهن ، أو حتى لأعز صديقاتهن .
ومن الحالات الشبيهة بذلك مشاعر الوحدة التى تتتاب
اللاجئين ، فشة حاجز لغوى يحول بينهم وبين تبادل الحديث
العادى مع من حولهم من الناس ، وكثيرا ما يظهرهم ذلك
بمظهر البلاهة أو القباء حيث يخيّل اليهم أن خبرة العمر
والمعارف التى حصلوها طوال حياتهم قد أصبحت بين عشية
وضحاها عبثا لا يجديهم نفعا فى كسب الرفاق وبهذا يحور

E. Powys Mathers. A Street Song of Annam, from (١)
Coloured Stars, London, Basil Blackwell.

السؤال الذى سألته قديما من أبعدوا الى المنفى : « كيف نرسم ترنيمة الرب فى أرض غريبة »^(١) ليصبح بالنسبة لهؤلاء اللاجئين « كيف تتيح لأى من سكان هذه الأرض الغريبة أن يعرف أننا قادرون على أن نرسم ترنيمة الرب ؟ » .

فإذا ظل هذا السؤال طويلا دون أن يحظى بالجواب ، وإذا ظلت مشكلة الاتصال لدى هؤلاء قائمة دون أن يهتدى فيها الى حل ، فقد تظهر عليهم أعراض لا تبعد كثيرا عن تلك التى تظهر على المصابين باضطراب نفسى مزمن . فنراهم يسارعون الى الاعتذار فى غير مواضع الاعتذار ، فيحول اضطرابهم بينهم وبين استخدام ما يعرفونه من ألفاظ ، أو قد يصابون بشدة الحساسية فيشعرون بالاهانة حيث لا اهانة ، أو قد يفرون من مشكلتهم بالالتجاء الى روح الترفع والتعالى ، بل قد ينكصون بطريقة تذكرنا بنكوص العصاى ودخوله « بطن أمه ثانية »^(٢) بمعنى أنهم قد يكفون عن بذل أى جهد لحل مشكلتهم ويقنعون برقعة مواطنيهم الذين يتحدثون واياهم بلغة واحدة .

(١) المزامير الاصحاح ١٣٧ : ٤ .

(٢) انجيل يوحنا الاصحاح ٣ : ٤ .

وقد عمد أحد الشعراء الأمريكيين^(١) الى تصوير مشاعر الوحدة التي تسود حياة زوجية تهدم صرحها ، فوصف الزوجين المتنافرين بأنهما « اثنان لم يعد لديهما ما يقوله كل منهما للآخر » . ولسنا نحسب أن ثمة وصفا أدق من هذا للمرحلة النهائية لانفصال اثنين قامت بينهما علاقة وثيقة . ونحن نعرف أن هذه المرحلة لا بد وأن يكون قد سبقها عبارات كثيرة تستهدف إعادة التفاهم و اقرار السلام ، وربما كذلك عبارات أخرى صادرة عن الغضب محملة باللوم والتأنيب ، على أن الدليل النهائي على أن تصدع العلاقة بما لا يدع أملا في اصلاحها هو تحقيق نوع من الصمت ينبئ بأنه لم يكن لدى أى من الطرفين ما يعبر به عن مشاعره للآخر حتى ولو كانت هذه مشاعر الغضب . وفي مثل هذه الحالة قد يخيم على الزوجين سكون مطبق ، أو قد يسترسلان في حديث تافه لا يدل ، ان دل على شيء ، الا على أن كلا منهما قد مل صحبة الغريب الذي يقف أمامه .

ولعلنا الآن قد بلغنا نقطة نستطيع عندها أن نقوم في ضوء جديد كلا من طبيعة الاضطراب النفسى وطريقة

Edwin Arlington Robinson, "John Gorham" from (١)
Collected Poems, p. 14, New York, The MacMillan Company, 1937

« التنفيس بالكلام » التى تساعد المرء على أن يسلك طريق
الصحة والاستقرار .

فقد نستطيع الآن أن نحكم على شخص معين بالاضطراب
إذا كانت نفسه الواعية مجرد ألعوبة فى يد نفسه اللاشعورية
تحركها كيف تشاء . فإذا كان يأتى أمورا كثيرة دون أن يدرك
السبب فيما يفعل ، وإذا كانت أفعاله هذه بحيث تعمل دواما
على افساد علاقته بنفسه وبالعالم المحيط به فلا بد أن يكون
هذا الشخص « مضطربا » بالمعنى المرضى للكلمة . فنراه
يعاود فعل ما لم يرد فعله ويشقى بذلك أيما شقاء ، ويقول
ما كان قد صمم على ألا يقوله ، وينعقد لسانه إذا أراد
الحديث ، ويجرى بسيل جارف من الكلام إذا أراد الصمت ،
ويفرق فى مشاعر وأحاسيس لا يعرف لها مصدرا أو سببا .
ولعل أبرز خصيصة فيه هو أنه منقسم على نفسه يمزقه
الصراع النفسى ؛ وغالبا ما يكون الجهد الذى يبذله لضبط
نفسه ولم شعثها من الضخامة بحيث يستنفد كل قواه ويتركه
عازقا عن الدنيا ، يسئ التصرف فى العلاقة التى تربط بينه
وبين أفاى كان ينبغى أن يسهم معهم فى بناء حياة مشتركة
تسودها روح المودة والتسامح .

وحرى بنا أن تتساءل عما يعتل فى نفس المرء ويدفعه

على هذا النحو الى الهزيمة والاختناق . ويبدو أن الجواب عن هذا السؤال يكمن في خبرة انفعالية لم تتمثلها النفس ، خبرة تركت فيها أثرا عنيفا تتج عن جرح مشاعره وهدم فكرته عن نفسه كإنسان ، ولكنها لم يتح لها أن تصب في قالب لفظي يسر لها الخروج الى دائرة الفهم الواعي . ويلاحظ أن مثل هذه الخبرة تجمع بين هيجان ، فهي خبرة منسية ولكنها لا تنسى : منسية بمعنى أنها تسلت من الذاكرة الواعية ، ولا تنسى بمعنى أنها دائبة دواما على التحكم في اتجاهات صاحبها وتصرفاته ،

وعلى ذلك فقد زالت صفة الغموض عن الحقيقة التي تهضى بأن كثيرا من خبراتنا الهدامة تمتد جذورها الى عهد الطفولة ، ذلك أن الطفل يجد نفسه أمام عقبة مزدوجة تحول بينه وبين السيطرة على خبراته ؛ فهو من ناحية يقع تحت تأثير مشاعره التي تتصف بالقوة والعنف قبل أن يكون قد جمع محصولا لغويا يساعده على احالة هذه المشاعر الى مادة للمعرفة والفهم ، وبذلك تسلك كثير من خبراته المبكرة رغم أهميتها ودلالاتها خارج دائرة الشعور نتيجة لافتقاره الى وسيلة للاحتفاظ بها عند وقوعها . ونجد من ناحية أخرى أن عجزه التام يجعل من المستحيل عليه نفسيا أن يتيح فرصة

التسرب الى واعيته للمشاعر التي قد تتهدد علاقته بأولئك الذين لا يسمعه الا أن يعشد عليهم فيما يحتاج اليه من رعاية وتأيد . ومن ثم فحتى عندما يكون قد حصل من اللغة ما يمكنه من التعبير عن نفسه بشكل فمن الأشكال ، فهو لا يجرؤ على استخدام ما حصله من الفاظ للتعبير عن بعض مشاعره العنيفة صراحة وعلانية ، ذلك أن التعبير عنها معناه ادراكه لها على حقيقتها ، ومعناه بالتالى الوقوع فريسة لمشاعر الائم والخوف التي تترتب على هذا الادراك . وعندما يتخطى الطفل عن مثل هذه المشاعر على هذا النحو فانه لا مفر لها من أن تأوى الى اللاشعور حيث تظل بعيدة عن سيطرة العقل والمنطق ، وحيث تستطيع أن تفر من سلطانها على صاحبها الذي نبذها وتنكر لها .

ويمكن القول بأنه ما من أحد منا ينجو من مخاطر هذه الخبرات الانفعالية غير المتشكلة . والدليل على ذلك أننا جميعا نعاني من قحط الضعف الحساسة ، وأنا نمر بين حين وآخر بمشاعر الحب والكراهية العنيفة التي نعجز عن تحليلها وتفسيرها . وقد عبرت عن هذه الظاهرة أرجوزة قديمة يقول فيها شخص لآخر :

أنا لا أحبك يا صاحبي

أما سبب ذلك فلا أعرفه
ولكننى أعرف حق المعرفة
أتنى لا أحبك يا صاحبي

وقد يكون صاحبنا هذا شخصا غريبا عنا لم يسبق لنا
أن التقينا به ، ولم يحدث منذ أن التقينا أن أساء الى
مشاعرنا أو أتى أو قال شيئا يبرر عنف مشاعرنا نحوه ، ومع
ذلك فإن هذه المشاعر لا تفتأ تغزو نفوسنا . ويقال عندئذ اننا
قد غالينا فجاءت استجابتنا أقوى من المؤثر الذى أحدثها ،
أما علة ذلك فنحن عاجزون عن ادراكها .

وحتى عندما نعرف أن مثل هذه المغالاة ترجع الى نقطة
حساسة فى نفوسنا ، فقد نستمر على كراهيتنا لصاحبنا هذا
دون أن نحمله تبعه ذلك أو قد تتجاوز ذلك الى مرحلة تالية
فنحاول أن نبحث عن الأسس التى قامت عليها هذه الكراهية،
فندرك فجأة وعلى نحو ينير لنا السبيل وبعث المرح فى
نفوسنا فى وقت واحد ، أن لهذا الغريب لازمة معينة تذكرنا
بقريب لنا كنا نمقته أشد المقت لأنه لم يكن ينجح فى مضايقتنا
فحسب ، وانما كان ينجح كذلك فى إثارة ضحك الدنيا على
حيله البغيضة . وقد لاتعدى اللازمة دأبه على رفع ذقنه الى
أعلى عند شروعه فى الحديث ، ولكنها مع ذلك قائمة تذكرنا

بمشاعر الهوان التي لحقت بنا ونحن صغار . فاذا ما نجحنا في اقناع أنفسنا بالمصدر الحقيقي لمشاعرنا ، فقد نستطيع أن نعامل هذا الغريب على أنه مجرد غريب حقا ، لا على أنه صورة تنكيرية لذلك الغريب الذي كنا نمقته . وبعبارة أخرى انه ما ان نتحرر من سلطان هذه الخبرة التي مررنا بها في طفولتنا حتى نستطيع أن نستجيب للموقف كما ينبغي أن نستجيب له .

على أن الخبرة غير المتمثلة قد تكون من العمق والامتداد في اللا شعور بحيث لا يجدى البحث مهما طال في ابرازها الى مجال الشعور حيث نستطيع أن نطلع أنفسنا عليها . وفي مثل هذه الحالة نجدنا نعامل هذا الغريب على أنه عدو قديم على نحو لا يتسنى لأى من الطرفين فهمه أو تفسيره ، فما ان نلتقى به حتى تثور مشاعر العداء في نفوسنا وقد ندخل معه في نقاش حاد . ولا تزال لازمته تستثير مشاعرنا الرابضة في اللا شعور حتى نجد أنفسنا مدفوعين الى تفنيد كل ما يقوله ، كما تقنا مرة الى تفنيد كلام القريب الذي دأب على مضايقتنا . وتتكرر مثل هذه المواقف في حياة الكثيرين منا بصورة تبعث على الألم ، فيحدث المرة تلو المرة أن تبرز استجابة لا مبرر لها من جرح قديم لم يندمل فتسد الطريق أمام

الاستجابة المناسبة ، وتؤدي بذلك الى نشوء صراع بين المرء وبين نفسه من ناحية ، وبينه وبين الآخرين من ناحية أخرى . وقد استطعنا أن نثبت أن الحياة التي يتخللها الاضطراب والصراع على هذا النحو تكون في العادة لانسان لم يتح له النمو الى مستوى العقل والمنطق . بل ان هذا النمو غالبا ما لا يكون قد بدأ على الاطلاق . فقد كان في أيام طفولته معرضا للكثير مما يتهدد ذاته وكرامته ، ويستثير فيه من المشاعر ما لا يحتمله عقله الواعي أو يستسيغه ، بحيث أصبح كبت مشاعره هو القاعدة التي لا محيد عنها ، وعلى ذلك يكون مثل هذا الشخص قد سار بشاعره نحو صراع مزمن دون أن يتمكن بأفكاره ومنطقه من فهم مشكلته أو السيطرة عليها .

ويستهدف العلاج النفسى أن يهيئ للشخص المريض موقفا يتيح له الكشف عن تلك الخبرات المكبوتة والتي لا تزال تفرض سلطانها عليه . ونحن نعرف الآن بعض الخصائص التي يجب أن يتصف بها الموقف العلاجي ، وهى خصائص تميزه عن أى موقف آخر وجد فيه المريض نفسه من قبل . من ذلك أن الجو يجب أن يتحرر من أى لوم أو تعنيف حيث ان ذلك يؤدي بالمريض الى تقديم الدفاع عن النفس .

ويجب أن يتحرر كذلك من أى إيهاء برغبات المعالج فيما يتعلق باتجاه أقوال المريض أو أفعاله حيث ان ذلك قد يؤدي الى إثارة دافع الارضاء لدى المريض ، وبالتالي الى خداع الذات بالمشاعر الزائفة ، أو قد يؤدي في حالة عجز المريض عن ارضاء المعالج الى شعوره باليأس وخيبة الأمل والاختفاق . ويجب أيضا أن يتحرر من املاء النصح ، حيث ان النصح الذي لا ينبع من دخيلة نفس المريض قد يؤدي به الى الكف عن بذل الجهد اللازم لتحقيق النصح والاستقلال .

ويجب آخر الأمر أن يكون الموقف بحيث يتيح للمريض تحديد السرعة التي يتقدم بها . فلا يرمى بالبطء أو يدفع الى التمجيل بالافصاح بكل ما عنده ، ذلك أن الخبرة التي كبتت والتي يسعى المريض الى الوصول اليها لا يمكن أن تبرز بناء على أمر أو نهى ، وانما الذي يهيء عودتها الى العقل الواعى هو نشوء علاقة ترابطية بينها وبين أمر يتعذر التنبؤ به سلفا . هذا من ناحية ، ومن ناحية أخرى ان الخبرة المكتوبة لا يمكن الافادة بها ان هي برزت قبل أوانها ، نتيجة للإيهاء من جانب الطبيب المعالج مثلا ، فهي لا تؤدي وظيفتها الا اذا استطاع أن يتقبل النفس التي تصورها له هذه الخبرة، وشرع في تنظيم حياته بطريقة تلائم هذه النفس وتناسبها .

فإذا سار العلاج في طريق النجاح على هذا النحو تمكن المريض في النهاية من العثور على الخبرة المفقودة . فهو يستطيع أن يصوغ في ألفاظ جانبيا بالغ الأهمية من حياة لم يتسن له من قبل تحديده بوضوح لا لنفسه ولا لغيره . وما ان يحدث هذا بالنسبة للخبرات التي منها نشأت أسباب الصراع الرئيسية حتى ينقلب الى شخص آخر يختلف كل الاختلاف عن الشخص الذي كانه . فما كان قد أخرج عن دائرة العقل والمنطق أعيد الآن الى هذه الدائرة ، ودخل بذلك في نطاق ما يستطيع التصرف فيه ، وفي استطاعته الآن أن يرى مشكلته في ضوءها الصحيح كذلك ، ويستطيع بالتالي أن يعايش ما يرى في أمن وسلام . وبذلك ينتقل من عالم الخيال الذي عمره بمخاوفه وأوهامه الى عالم الحقيقة والواقع بعد أن زود بلغة العقل والمنطق :

وعلى ذلك فمهما يكن ما نحن عليه من صحة واستقرار فثمة دين نحمله في أعناقنا للمريض الذي نجح في اجتياز الطريق الذي يفصل بين الاضطراب النفسى الحاد وبين الصحة النفسية ؛ ذلك أنه قادنا الى معرفة العلاقة بين صحة النفس وبين القدرة على صب الخبرة في قالب لفظي .

فعلما أن المشاعر التي تكبت فرارا من الخوف والإلم

تظل تقاسمنا حياتنا وتهدها بزيد من الخوف والألم ؛ وأن مثلها كمثل الأرواح الشريرة في الأساطير القديمة ، فلا يمكن أن تبرح العقل الباطن الا اذا تليت عليها العبارات المناسبة ، وان لم تكن العبارات المناسبة في هذه الحالة تعويذة أو تيممة ، وانما مجرد العبارات البسيطة التي تساعد على اعادة المشاعر المكبوتة الى مجال الشعور وبالتالي الى مجال الخبرة التي يمكن فهمها ومناقشتها .

وعلمنا كذلك ما ينبغي أن نزيده عليه شكرا — انه ولكي تزدهر الصحة النفسية في بيئة معينة يجب أن تكون بحيث تهيم للمرء أن يفكر ويتحدث بما يشاء دون خوف الصد أو العقاب . وليس معنى هذا أن علينا أن نبيح في حياتنا اليومية كل ما يباح في الموقف العلاجي . ولكن معناه أن كل نفس بشرية لها الحق في ألا تخوف من مشاعرها وأفكارها بدرجة تضطرها الى كبت هذه الأفكار والمشاعر والتنكر لها ، وفي ألا تخوف ممن حولها من الناس ممن لهم عليها سلطان بدرجة تمنعها دوما من الجهر بما يدور في صدرها وعقلها ، ولعل هذا الحق هو أهم الحقوق الانسانية وأكثرها حيوية ؛ اذ حيث تنكره على الانسان فاننا بذلك نحرمه فرصة النمو والاتفاع بمنطقه الذي هو لب الانسانية وجوهرها .

وليس التقدرة البليغة على التعبير عن النفس حلية
لفظية تزين بها أسلوب الحياة ، وإنما هي على العكس من
ذلك وسيلة لاغنى عنها لفهم الذات وتقبلها ، ولانشاء علاقة
منطقية بالعالم المحيط . ولما كان الأمر كذلك فإن التربية يجب
أن تهدف أول ما تهدف الى معاونة الفرد على أن يكون عن
طريق التعبير اللفظي علاقة منتجة سعيدة مع الحياة .

والحق أن هذا النوع من التربية ينبغي أن يبدأ في
البيت . وقد يبدو تناقضا أن نقول ان الطفل يجب أن يعد
لتكوين علاقاته المستقبلية بالحياة عن طريق التعبير اللفظي
قبل أن يتقن مثل هذا التعبير بزمان طويل ، ولكن تلك هي
الحال ، فالوالد الذي يحب ولده ، ويخلص له الحب فيتقبله
بكل ما له من مشاعر وتصرفات بدائية يعوزها التهذيب ،
يساعده على أن يتقبل نفسه ، وبالتالي على أن يمر بسلام
خلال مراحل الحياة الأولى على دقتها وخطورتها ، دون أن
يضطر الى كبت مشاعره ودفعها بعيدا عن مناله . ويلاحظ أن
الطفل حتى بعد أن يتمكن من استخدام الألفاظ — كثيرا
ما يتعرض لأن ينعقد لسانه تحت ضغط المشاعر العنيفة .
وفي مثل هذه الحالة يستطيع الوالد أن يعين ولده على التحكم
في هذه المشاعر بأن يصوغ له ما عجز أمام اضطرابه النفسي

وتصوره اللغوى عن صياغته لنفسه . وفضلا عن ذلك يستطيع
الوالد يوما اثر يوم أن يعين الطفل بالانصات لما يقول : بأن
ينصت بصبر واحترام يكفلان اشعار الطفل بأن من المفيد أن
يحاول الاتصال بالناس وفهمهم بما أوتى من قدرة على
التعبير والفهم .

ويستطيع الوالد آخر الأمر أن يخلق جوا يتيح للطفل
سماع العبارات التى تشع جمالا وصدقا : العبارات التى
تدله على أن العالم أكبر من خبرته الراهنة ، وأن من الخير
للبرء أن ينمو بقدر يهيء له فهم هذا العالم والتحدث عنه
وعما يتميز به من واقعية وغموض فى وقت واحد معا .

وقد استطاعت احدى الشاعرات الأمريكيات^(١) أن تصور
حالة اليأس التى اعترت امرأة تعيش فى مزرعة منعزلة اذ
تجعلها تقول :

أذناى تتحرقان شوقا لسماع الألفاظ
ألفاظ كتلك التى تحتويها الكتب
ألفاظ تضى على كيانى كله اشراق يوم الربيع

(١) Amy Lowell. "The Day That was That Day" from *East Wind*, p. 60. New York : Houghton Mifflin and Company, 1926 .

فالطفل الذى ينشأ فى بيت يسوده الحديث التساهل عن
التاهل من الأمور قد لا يعرف أبداً ذلك الشخص الذى ينبغى
له أن « يتحرق شوقاً لسماعه » ولكن الأدهى من ذلك أن
توضع العراقيل فى طريقه منذ البداية نتيجة لاقترار حديث
والديه على تبادل عبارات التائب واللوم أو تناول المنافع
الضئيلة الشأن ، أو التعبير عن سخط مزمن ، أو التشديق
بمبادئ جوفاء أو التساؤل فى خوف واشفاق عما قد يظنه
الجيران . مثل هذا الطفل قد يتعطش لسماع العبارات التى
« تضىء على كيانه اشراقاً يوم الربيع » ولكن حرمانه الدائم
من اطفاء غليله قد يؤدى به الى أن ينشأ على اتباع أول ناعق
وتلبية نداء كل داعية ، ومهما تكن الأوصاف التى ينعت
بها الداعية فإن أهم ما يميزه هو أنه ذلك الشخص الذى
يعرف كيف يضفى على الحياة ثوباً مثيراً من الألفاظ الطنانة
يستميل به قلوب الملايين من الناس الذين عجزوا أنفسهم عن
ادخال عنصر التنويع والبهجة على حياتهم . وعلى عكس
ذلك نجد الطفل يتمتع بميزات لا حصر لها منذ البداية اذا
استطاع أن يتعلم تحت تأثير أبويه كيف يفكر ويتحدث بما
يلو على العادى البالى من الأفكار .

وينبغى أن يعان المرء فى البيت وفى المدرسة وفى الجامعة

على السواء على استخدام اللغة استخداما سيرا نافعا .
ولسنا نقصد النفع هنا بمعناه الضيق المحدود ، وانما بمعناه
المزدوج الذى يتمثل فى معاونة المتحدث على أن يعبر عما
يحس بدافع قوى للتعبير عنه ، وعلى أن يوسع مجال ادراكه
للحياة عن طريق فهم ما يوجهه اليه الآخرون أحياء كانوا أم
أمواتا ، من حديث وتقييمه والاستمتاع به .

وليس ثمة فى المجتمع الانسانى مكان تنبؤ فيه الظروف
التي تهىء فرص الحديث والتعبير عن النفس سواء تمثل
هذا المجتمع فى البيت أو فى المدرسة أو فى النادى أو فى
المصنع أو فى دور الحكومة ، فاتزان النفس وازدهار الفكر
لا يتأتيان الا اذا أتيحت للفرد فرصة عادلة ليقول ما يود أن
يقوله — لا فرق فى ذلك بين طفل ازدهم رأسه بأفكار
وخبرات يريد أن ينقلها أو آخر على شقاق مع نفسه ومع
والديه ، وبين عامل فى مصنع يحمل مقترحا أو شكاية ، وبين
مواطن ساءته السياسة العامة أو أثارت فيه دوافع الاهتمام
وبالبناء ، وبين مثلأمة من الأمم يريد الادلاء برأيه وتوضيحه
أمام ممثلى الأمم الأخرى .

من هذا كله يتضح أن أسلوب العلاج النفسى عن طريق

« التعبير بالكلام » أسلوب تمتد جذوره في حياتنا النفسية والافتعالية . فالألفاظ وسيلة تساعدنا على لم شعنا والاحتفاظ بتكاملنا بشرط أن تكون مناسبة للمقام تتناول موضوعات جديرة بالمناقشة وتصدر عن نية سليمة وقصد حسن .

الفصل الرابع

تقبل الذات

يعتبر موقف المرء من نفسه من الأمور التي بدأت تحظى منا بمزيد من العناية والاهتمام . فالشخص السوى لا يظل على خلاف دائم مع نفسه ومع غيره بشأن الطابع الذى تتسم به شخصيته . وهو لا يستنفد وقته وجهده فى رثاء ذاته أو انتحال المعاذير لها أو انتقاصها أو الدفاع عنها أو اقحامها أو تفخيخها . ومعنى هذا كله — على حد تعبير أطباء النفس — أنه نجح فى تقبل ذاته فنجدته من غير أن يتسم لنفسه أو يحنو عليها ، على وفاق معها بدرجة تتيح له ادراك نواحي قوته ومواطن ضعفه على السواء ، والعمل على بناء حياة سوية مستقرة بما توافر لديه من امكانيات .

ويغلب أن يكون ما يشعر المرء بدافع قوى لقوله عن نفسه بمثابة دليل عملى صالح لتقييم مدى ما يعانيه من اضطراب أو يتمتع به من استقرار . وعلى ذلك فعندما يصرخ طفل فى التاسعة أو العاشرة من عمره قائلا : « أنا مافيش حاجة

تخوفنى ولا حد يهمنى ! » يدرك سامعه بثاقب فكره أنه لا بد خائف من أمر معين والا لما كان ذهنه مشغولا بكونه خائفا أو غير هيب ، بل لاهتم على خلاف ذلك بأمر من الأمور التى تستغرق انتباه الأطفال فى مثل هذه السن .

على أن الصورة التى يعطيها الراشد عن نفسه قد لا تكون بهذه الدرجة من الشفافية والوضوح ، ومع ذلك فالأغلب أنها تهيم لنا دليلا فهتدى به الى حالته النفسية الراهنة ان لم يكن الى قوام شخصيته الأكثر ثبوتا ودواما . فاذا كانت هذه الصورة تنم عن أنه يركز اهتمامه على نفسه وليس على حقيقة أو فكرة موضوعية ، عرفنا من ذلك أنه يواجه مشكلة نفسية معينة سواء أكان يدرك هذه الحقيقة أم لا يدركها ، وأنه يتحلى بدافع من اثبات ذاته ، ويشعر بالحاجة الى توضيح فكرته عن نفسه أو الى الدفاع عن هذه الفكرة حتى يظل قادرا على ايجاد دعامة يقيم عليها شعوره بأهميته .

مثال ذلك أننا قد نسمع شخصا يقول : « يخيلى الى فى بعض الأحيان أنتى أكرم منا ينبغى لصالحى أن أكون » أو : « أنا من النوع الذى يؤمن بأهمية الصراحة » أو : « انتى انسان حر ، ان أراد أحد أن يفرض على مشيئته أو سلطانه

أعرف كيف أققه عند حدوده » . فما من حالة من هذه الحالات تستطيع أن تقنع المستمع المحنك بصدق ما يقال .
والذى يحدث غالبا أن مثل هذا القول يثير في نفوسنا التساؤل عن الدافع الذى حدا بالمتحدث الى قوله ، وعن ذلك الشك الذى يساوره فيدفعه الى محاولة تبديده أو التخفيف من حدته ، وعمما يجعله يشعر بالحاجة الى تدعيم شخصيته بالتحدث عن مناقبها ومآثرها .

وكذلك نجد الكثير من العبارات التى تستهدف التقليل من شأن الذات لاتتصف بالدقة من حيث مطابقتها للواقع .
فقد يكون الطفل ذا جسم وعقل لا يقلان شيئا عن العادين فى مثل سنه ومع ذلك يفاجئنا بتفض يده من مشروع بداهة حالما تصادفه أول عقبة فى سبيل تنفيذه ، ونسمعه يقول فى ذلة واضحة : « أنا مش عارف أعمله .. أنا ما أعرفش أعمل حاجة أبدا » وقد لا تكون الفتاة المراهقة أقل جمالا من قريناتها — ان لم تكن أجمل منهن ، ومع ذلك تنحى المرأة من أمامها قائلة فى يأس مرير : آه ما أقبحنى .. ان قبح وجهى لا مثيل له .. « فالكلام الذى يقال فى كل من هاتين الحالتين لا يشير الى واقع الأمر بقدر ما يشير الى صورة نفسية مشوهة لهذا الواقع ، أى الى اضطراب وصراع نفسى » .

وقد أدرك الناس على مر الأجيال هذه الفجوة التي تفصل بين فكرة المرء عن نفسه وبين حقيقة شخصيته . على أن ثمة شيئاً جديداً أضيف في أيامنا هذه الى ادراك عامة الناس لهذه الحقيقة ، ذلك هو ما توصل اليه الأطباء النفسيون من أن الصورة الزائفة عن النفس — الصورة التي تتطلب من المرء فوق طاقته أو دونها أو التي تتطلب من البيئة المحيطة أن تمنح أكثر مما تستطيع أو أقل — عامل ثابت من عوامل الاضطراب النفسي .

والذي يحدث عادة هو أن هذه الصورة الزائفة ليست كلها من صنع الفرد ذاته ، وإنما هي تشير الى ما أوحته اليه عن نفسه ، المعاملة التي تلقاها ويتلقاها من المحيطين به : الوالدين والأخوة والأخوات ورفاق اللعب والمعلمين وأفراد الأسرة التي ينتمى إليها في صباه وزملائه في العمل ورؤسائه ومرءوسيه ومن اليهم . ومهما يكن مصدر هذه الصورة الزائفة فما من شك في أنها تقف حائلاً بين الفرد وبين الحالات المفتوحة أمامه فتشوه آماله واستجاباته ، ولن يتحقق له الاستقرار في حياته والشروع في تحقيق قدراته وامكانياته حتى تعدل هذه الصورة لتساير الواقع من قريب أو من بعيد . ومن الأمثلة التي توضح الطريقة التي يمكن أن تكون

بها الفكرة الزائفة عن النفس فتعوق صاحبها عن الانطلاق في النمو حالة صديق لنا جلس يتذاكر معنا أيام دراسته في الجامعة . فأخبرنا كيف كان أبوه مصرا على أن يصبح هو بطلا في كرة القدم ، وكيف وجد نفسه في أثناء دراسته الثانوية يتقبل الآمال التي علقها عليه أبوه دون جدل أو نقاش . ففى البيت ، حيث كانت قراءة الجريدة تبدأ بصفحة الرياضة وتنتهى بها ، لم تكن المدرسة تعامل الا على أنها وسيلة لتحقيق هذا الهدف ، ألا وهو احراز البطولة في كرة القدم ، حتى أصبحت هذه الفكرة لديه حقيقة من حقائق الحياة . فبالرغم من أن الكرة لم تكن تستميله بقدر ما كان يستميله غيرها من ألوان النشاط ، الا أنه وقع أسيرا لفكرة مؤداها أنه يريد أن يلعب الكرة ويريد أن يصبح بطلا أو أنه على أقل تقدير ليست لديه فكرة محددة عن شيء آخر يريد أن يكونه . على أنه ما ان التحق بالكلية حتى اتضحت له حقيقة مريرة هي أنه بالرغم مما لديه من مؤهلات اللعب الا أنه كان يتعثر في لعبه فيمنى بالاخفاق . وكان كلما ضاعف الجهد ازداد لعبه سوءا وازداد احتقاره لنفسه حدة وعمقا .

« فقد كنت بعد ظهر أحد الأيام ، بينما أنا أعود أدراجي الى مساكن الطلبة ، أعنف نفسى كالمعتاد لما هي عليه من حق

وغباء . فقد قام أبى بزيارة الى المدرسة فى اليوم السابق لمشاهدتى فى احدى المباريات ، ولكننى خذلتى وخيبت ظنه فى . ورغم أنه لم يستطع أن يتهمنى بالتقصير الا أنه ظل يحدجنى بنظراته كما لو كان عاجزا عن تفسير ما حدث اذ كيف أكون ولده وأنا على هذه الدرجة من الخيبة والارتباك ! » .

« وكنت أستعرض هذا كله فى ذهنى كما هى عادتى بعد كل مباراة — وفجأة أحسست كأننى أرى قبسا من نور ؛ فتوقفت عن التفكير ووجهت الحديث لنفسى قائلا : حقا أنت غبىّ أحق ، ولكن غباءك وحققك لا يرجعان الى عجزك عن لعب الكرة بقدر ما يرجعان الى ادعائك لنفسك أنك تريد الاستمرار فى اللعب . فواقع الأمر أنك لا تعباً به ولم تعباً به فى أى وقت من الأوقات » .

« ولا أحسب أننى جهرت بهذا كله لنفسى ومع ذلك فقد بدا لى كما لو كنت فعلت ذلك .. بدا لى أننى سمعتنى أحدث نفسى . وما ان فعلت ذلك حتى تبددت كراهيتى لنفسى ، وكان هذا أعجب ما فى الأمر ؛ اننى لم أعد أكره نفسى أبدا . صحيح كنت أكره أننى خذلت أبى ولكننى رأيت فى التو ما ينبغى لى أن أفعله : عدت الى البيت فى الأسبوع التالى وشرحت الأمر لأبى بوضوح قائلا له : اننى قد قررت الكف

عن خداع نفسى ، وان من الخير لنا جميعا أن يكف هو الآخر
عن خداع نفسه ، فلم أكن أنا البطل الذى يحلم به ابنا له ،
وانما أنا انسان يحب كثيرا من الأشياء فى الكلية وخارجها ،
ولكن لعب الكرة لم يكن واحدا منها .

« وعز عليه الأمر فى البداية ، وصاح فى كما لو كانت
صيحته ستدفعنى الى بلوغ القمة فى اللعب ، ولكنى لم أرهب
صيحته ، وكان هذا أمرا يدعو الى العجب حقا لأنتى كنت
دائما أهابه وأخشاه . كل ما هنالك أنتى كنت نادما على
ما حدث ، فجلست أمامه أراه على حقيقته ، وأرى نفسى على
حقيقتها . وتركته ينفذ عن صدره كل شيء ، وكان أن هدأ
بعد برهة ، وأتاح لى أن أطلعه على هدفى من الذهاب الى
الكلية . وعندما تحقق من أنتى أعى مغزى ما أقول وما أفع
اقتنع بحجتى وأذعن للأمر . ورغم أننى أكاد أومن بأن شيئا
أحققه فى حياتى لن يبعث فى نفسه الزهو بى ما كان من الممكن
أن يبعثه اتقانى لعب الكرة .. الا أن التفاهم ساد ما بيننا بعد
أن تركت اللعب وأكثر منه فى أى وقت مضى . »

ولعلنا نرى فى هذه الحالة قصة « الابن الضال » تسير
فى اتجاه مغاير لما ألفتناه منها ، وقد يقال ان الابن فى هذه
الحالة فعل كما فعل الابن الضال الذى تحكى عنه الكتب

« فرجع الى نفسه »^(١) وكان كمن قال لنفسه : « أقوم وأذهب الى أبى وأقول له ... »^(٢) . على أنه منذ هذه اللحظة يتغير الاتجاه تغيرا ملحوظا . فقد عاد هذا الابن الى بيت أبيه لا ليكفر عن فترة طويلة قضاها في العبد والاسراف ، وانما ليعلن انتهاء فترة طويلة من خداع الذات . وهو لم يجد نفسه مدفوعا الى أن يقول لأبيه انه لم يعد جديرا بأبوة ، وانما قال له ان الوقت قد حان لكي يثبت كيانه وذاته كإنسان له شخصيته وله الحق في أن يسير نحو النضج في طريق رسمه هو لنفسه ولم يرسمه له غيره .

ولو أننا تساءلنا عما حدث من تغير مفاجيء في شخصية هذا الابن لوجدناه يكمن في فكرته عن نفسه . فقد كان حتى ذلك الحين يحمل في رأسه فكرة بطولية فرضها عليه أبوه ثم تحولت بالتدريج الى صورة إنسان عاجز فاشل نتيجة لقصوره عن بلوغ الهدف الذي ترمى اليه فكرة البطولة . وتغير الموقف برمته عندما نجح في اخراج الصراع النفسي الذي كان يعتل في داخله الى حيز العقل والمنطق : « حقا أنت غبي أحق ، ولكن غباءك وحمقك لا يرجعان الى

(١) ، (٢) انجيل لوقا الاصحاح الخامس عشر : ١٧ ، ١٨ .

عجزك عن لعب الكرة بقدر ما يرجعان الى ادعائك لنفسك
أنك تريد الاستمرار في اللعب .

وما ان صدر عنه هذا الحديث ، أو هذا التفكير الذي
بلغ مبلغ الحديث — حتى استقر في واعيته كصورة واضحة
لنفسه ولموقفه . ثم حدث بعد ذلك أمر بالغ الأهمية : « ولم
أعد أشعر بالكراهية نحو نفسي » بمعنى أنه لم تكد تبدد
فكرة البطولة حتى تبددت معها فكرة الاخفاق . وأصبح
عندئذ قادرا على تكوين تلك الفكرة الجديدة عن نفسه ،
والتي استطاع أن ينقلها الى أبيه عندما أطلعه على حقيقة
أهدافه ومآربه من الذهاب الى الجامعة .

وثمة دليل آخر على تدعم شخصيته ورجولته ألا وهو
أنه لم يجد نفسه مدفوعا الى تحديد موقفه في جدل وقاش
حاد مع أبيه . فقد ساءه أن يخيب ظنه فيه وهو الرجل الذي
دفعته مشكلاته النفسية الى أن ينسج حول ابنه أحلاما لم
يكن الابن قادرا على تحقيقها . ولكن الأمر انتهى عند هذا
الحد . ذلك أن الابن لم يعد يرى نفسه على أنه شخص
فاشل ، وعلى ذلك فقد ترك لأبيه الفرصة ليقول ما عنده ،
واستطاع أن ينصت اليه في هدوء لا يشوبه غضب أو خوف ،
ثم استطاع أن يدلي هو الآخر بما عنده ، ولم يتبل ذلك في

ميل جارف من العتاب واللوم لما حاول أبوه من التحكم في سير حياته ، ولم يتمثل في محاولة اتحال المآذير ، وانما تمثل في تقييم واضح لنفسه ول مستقبله .

وتدلنا قدرته على رؤية « قيس من النور » على أنه كان في مجموعه شخصا سويا يتمتع « بالقدره على العود » ويدلنا من ناحية أخرى على أن الصراع الذي شب في نفسه نتيجة لمحاولة تحقيق فكرة زائفة عن نفسه لم يكن من الحدة بحيث يعجزه عن التحرر منه . وعلى هذا ففي استطاعتنا أن نعتبر هذه الحالة حالة تأخر في النضج أكثر منها حالة فجاجة مستحكمة .

ولعلنا نلاحظ فرقا آخر بين هذا الابن وبين الابن الضال الذي تروى لنا قصته ، فقد كان الباعث الأول وراء حيل الابن الضال هو الطيش والنزق : يملك المال الذي لم يرسم خطة اتفاقه اللهم الا في اللهو والعبث . وعندما بدد ماله « بهيش مسرف »^(١) ، ثم التحق بعمل تبين له أنه عمل شاق لم يشرع في تقييم ذاته تقييما صريحا صحيحا ، وانما أغرق بدلا من ذلك في رفائها . فبالرغم من أنه يحكى أنه « رجع الى نفسه » الا أنه عندما اتجه بذنه الى بيت أبيه لم يكن ذلك

(١) انجيل لوقا الاصحاح الخامس عشر : ١٣ ، ١٧ .

بدافع من الحب أو التقدير ، وانما بدافع من الضجر والسخط على حظه : « كم من أجير لأبى يفضل عنه الخبز وأنا أهلك جوعا ! »^(١) وما ان تسلطت عليه هذه الفكرة ، حتى لم يبق أمامه سوى العودة الى البيت الذى يضمن فيه المأوى مهما كان الطريق الذى يسلكه للتكفير عما سلف ، حتى لو دعا الأمر الى أن يعمل أجيرا ، فالمهم عنده هو أن يستعيد مركزه المفقود ، مركز الطفل المحاط بالعناية والرعاية والجو المشبع بالأمن والطمأنينة . فعلى الرغم من أن القصة توضح كيف يغفر الوالد لولده الا أنها تعتبر مثالا لتحقيق النضج من جانب الابن . صحيح أن الابن الضال قد تاب ونكس علم العصيان ولو الى حين . ولكنه لم يبلغ بعد مبلغ الرجال . ومن ناحية أخرى نجد أن طالب الجامعة الذى « رجع الى نفسه » وعاد الى بيته فعل ذلك ليوضح لأبيه أن الوقت قد حان لكى ينتقل من الجو السيكولوجى الذى نسجه أبوه حوله الى جو آخر يقوم هو نفسه بخلقه وتكيفه . وذلك فى جوهره هو ما يجب على كل فرد أن يفعله اذا كان له أن يحقق النضج لامتداد النمو .

معنى ذلك أن على كل منا أن يبلغ ان عاجلا أو آجلا

(١) انجيل لوقا الاصحاح الخامس عشر : ١٣ ، ١٧ .

تلك المرحلة التي يستطيع فيها أن يكون ولى أمر نفسه على حد قول الأطباء النفسيين ، فيتخذ قراراته بنفسه بعد أن كان من يكبرونه يتخذونها له ؛ وينظم قواه وامكانياته ويوجهها غير منتظر من يدفعه الى استثمارها كما ينتظر التلميذ من يدفعه الى أداء واجباته المنزلية . ويتقبل ما قد يتعرض له نتيجة لفته في أموره بنفسه دون أن يفرق في رثاء الذات ؛ ويحمل لنفسه من الاحترام ما يحول بينه وبين التوكل على من يفوقه قوة ويدلله بعبارات المديح والاطراء ، ويسهم بنصيبه في العمل لصالح الانسانية وتقدمها ، فلا يكتفى بتلقى خبراتها والاستمتاع بها ، ويستبدل بارادة الصبية التي تشبه في تذبذبها « ارادة الريح » ارادة الرجال وقدرتهم على رسم الخطط والعمل على تنفيذها .

وقد عمدنا الى الاطئاب في مناقشة هذه القصة لأن الخطوة الجريئة التي خطاها هذا الشاب نحو فهم ذاته وتقرير مصيرها هي من النوع الذي يتعذر على الكثيرين أن يخطوها مما يؤدي في كثير من الأحيان الى المتاعب والمآسى .

ومن الجوانب الحيوية في الخبرة التي يمر بها الانسان في مرحلة مبكرة من حياته ضرورة فهمه لذاته وادراكه لحقيقتها . فقبل أن يتاح للطفل تحقيق ذلك القدر من المعرفة الذي يمكنه

أن يهتدى به في تصرفاته . أو كسب القدرة على تقدير عواقب أفعاله يجد نفسه مضطرا إلى الانتقال من مرحلة يدمج فيها شخصيته في شخصية أمه إلى أخرى يرى فيها نفسه كشخصية قائمة بذاتها ، فيكشف الحدود التي تفصل بينه وبين العالم الذى يعيش فيه ، وتصبح مهمته البالغة الخطورة هي أن يعرف من يكون ، وأين ينتمى ، وما يستطيع تحقيقه ، ومركزه وأهميته بالقياس إلى ما حوله ومن يحيطون به .

وهكذا تدفع الطفل قواها النامية إلى أن يتجه خارج نفسه ، فلا يتحول بجسمه وعقله إلى العالم المحيط به ، ويسعى إلى القبض على ما حوله من المواد والأشياء بدافع من رغبته وفضوله ، وتكون الاستجابات التي يتلقاها ردا على ما يصدر عنه من تصرفات بمثابة اللبنة الأولى في بناء فكرته عن نفسه . فهي تحدد رأيه في أى نوع من الناس يكون ، وفيما يمكنه أن يتوقع من الحياة . ويحدد هذا الرأي بدوره نوع الخبرات التي يقدم على ممارستها أو ينفر منها لويحجم عنها .

فاذا تعرض الطفل في تلك المراحل من حياته التي يشعر فيها بالعجز والقصور لما يشعره بأنه غير مرغوب فيه ، فإن من العسير عليه أن يشق طريقه إلى تقبل الذات هذا التقبل الذى

هو عنصر أساسى من عناصر الصحة النفسية . ويحدث مثل ذلك اذا لم تجده المحاولات التى يبدلها للاستكشاف وارتداد عالم المادة أو العقل أو المجتمع الا العقاب أو الازدلال ؛ واذا استقبل ما يأتى من أفعال أو ينتج من أشياء بالتجاهل أو الاستخفاف أو اذا استقبل على العكس من ذلك بالتهليل والتكبير مما قد يضطره قبل الأوان الى محاولة بلوغ المستوى الذى يرضى كبرياء والديه وغرورها ؛ أو اذا لم تستقبل أولى محاولاته للتعبير عما يجول بخاطرهم الا بالتغاضى أو السخرية ، أو اذا قورن باخوته وأخواته فأطروا على حسابهم أو أطرى على حسابهم ؛ أو اذا أشعر بالنقص نتيجة للجنس الذى ينتمى اليه ، أو بالاثم نتيجة لطبيعة الجنس لديه ، أو اذا نشأ فى بيئة تعبد النظام وتقده على نحو يحرمه من أن ينال نصيبه من الحب الطيى لمن هم فى مثل سنه أو فى بيئة ضل النظام طريقه اليها فتعذر عليه أن يميز الخطأ من الصواب ، أو اذا سرت اليه من أبويه عدوى شقائهم وقلقهم ؛ أو اذا هما تنازعا محبته وولاءه على نحو يشعره بالحيرة أو الاثم مهما أتى ومهما فعل ؛ أو اذا لم تتمتع حياته حدود عالم الطفولة الذى يعيش فيه فلم تتح له فرصة الاسهام فى مشروعات العائلة وأعمالها التى تشجعه على النمو والنضج ؛ أو اذا أجبر

قبل الأوان على تحمل مسئوليات الكبار وحمل همومهم ؛
أو اذا عكس عليه أبواه أطماعهما ومظامحهما ، فأمليا عليه
رغباتهما وآمالهما فيه حتى قبل أن تتاح له فرصة الوقوف
على نوع شخصيته وقدراته وامكانياته ، أو اذا دلل وأشبعت
جميع رغباته بحيث تفوته فرصة تجريب متعة المقاومة والكفاح
فى عالم ملئ بالمواقف والمشكلات ، فيحرم بذلك القدرة على
تقبل مواقف الاخفاق وتمثلها كما يحرم المتعة الناتجة عن
مواقف الكسب والنجاح .

ذلك أن الاستجابات التى يتلقاها الطفل من حوله
تسلسل بالتدريج الى داخل نفسه وتصبح فكرته الواعية أو
اللاشعورية عن نفسه — تلك الفكرة التى يعبر عنها عندما
يقول : هذا هو طبعى . وقد يتم ذلك لصالح الشخص كما قد
يتم لغير صالحه . فاذا كانت فكرته عن نفسه مطابقة للواقع
بدرجة معقولة بحيث تشجعه على تنمية قواه وحسن استغلالها
كان ذلك لصالحه . أما اذا كانت هذه الفكرة بعيدة كل البعد
عن الواقع مجافية له ، كان ذلك فى غير صالحه ؛ حيث انه
سوف يكون عندئذ فى صراع مع نفسه يؤنبها ويلومها على
جمعها وغباتها ، وفى صراع مع عالمه يلومه ويؤنبه لأنه يسايره
ولا يوافق : فهو اما يطالبه بما فوق طاقته ، أو لا يقدره حق

قدره ، أو لا يعترف بحاجة إلى أن يهدد ويدل ويتهمد
بالعناية والرعاية .

ومع أنه ما من انسان يجد من السير عليه أن « يظل
ما للطفل »^(١) الا أن الشخص الذى تتصف فكرته عن نفسه
بالزيف والخطأ يجد ذلك الأمر جد عسير ؛ فالمهمة التى ألقاها
على عاتقه دون وعى منه — مهمة تحقيق ما ليس فى وسعه
تحقيقه ، تنتهى به دائما إلى الفشل وخيبة الأمل ، وبذلك
يزداد قلقه ويزداد تركيزه حول ذاته ، ويقل نتيجة لذلك
ادراكه للأدلة والقرائن الموضوعية التى قد تعينه على تصحيح
تقييمه لذاته ، وتعينه بالتالى على اصدار الاستجابات الناجحة
للبيئة التى يعيش فيها ، ويؤدى به الاجهاد النفسى واليأس
الناتجان عن هذا كله الى الإغراق فيما يستشعره الانسان
العادى بين الحين والحين من حنين الى الطفولة ورزقها
المكفول ، بحيث تسيطر عليه هذه المشاعر وتصبح رغبة قوية
لاقبل له بمقاومتها .

ولعل هذا هو السبب فى أن الاستقلال الذى ينم عن
الصحة النفسية قلما يتحقق للانسان الا اذا كان يتخذ من

(١) الرسالة الاولى الى اهل كورنثوس الاصحاح الثالث

نفسه موقفا واقميا . فالاستقلال ان أتيح للشخص الذى يحاول أن يكون غير ما هو لا يؤدي الا الى اضافة عبء الى عبء ناء به حامله . وعلى ذلك فليس من قبيل المصادفة أننا نجد الشخص الذى اختلط عليه أمر نفسه يميل اما الى أن يكون متواكلا معتمدا على غيره دون اخفاء أو مواربة ، أو الى العسف فى محاولة التبرؤ من رغبته الكامنة فى مثل هذا التواكل . ونجده فى كلتا الحالتين بائسا يشيع البؤس من حوله . وقد يصبح بمرور الزمن انسانا مشكلا فى يئته ، أو قد يساعده تفاعل الأحداث النفسية والخارجية على نحو غير متوقع على أن يرى « قبسا من نور » فىرى نفسه فى ضوء جديد . أو قد يمتد به شقاؤه فيدفعه الى البحث عن طيب معالج يستطيع أن يوجهه مرة أخرى فى طريق النمو بكل ما فى ذلك من بشائر النجاح وتقدير الذات .

والشخص الذى يوقف حياته كلها على محاولة تحقيق ما لا يستطيع تحقيقه قلما يكون واقميا فى معاملته للآخرين أو منصفاً فى الحكم عليهم . ذلك أنه فى حاجة دائمة الى أن يسخرهم فى تحقيق أهدافه الخاصة وأن يفرض عليهم أدوارا يختارها لهم بنفسه : دور الأب الذى كان يحلم به ، أو دور العدو الذى يصب على رأسه مشاعر الغضب والعداء التى

تراكمت في نفسه نتيجة لمواقف الاخفاق التي تعرض لها في ماضى حياته . أو دور المرءوس الذى يتيح له فرصة الشعور .
بالتعالى والكبرياء .

ولعل واجبنا نحو هذه المعاملة المجحفة والأحكام الجائرة التى قد نلقاها من أمثال هذا الشخص فى حياتنا اليومية هو أن نعرفها على حقيقتها ، ونعمل على مقاومتها والا وقعنا ضحية لها ، وشجعه ذلك على أن يغالى مغالاة لم يغالها من قبل . فى اتباع هذه الأساليب التى بدا له نجاحها ، فإذا نجح رثاؤه لذاته مثلاً فى اقناع غيره بأن يحمل عنه بعض مسئولياته ، فإن رثاء الذات يصبح بالنسبة اليه وسيلة ناجحة حتى ولو أدى ذلك الى انغماسه فى مشاعر وانفعالات هى أبعد ما تكون عن الصحة النفسية ، وأدى بالتالى الى وقف نضجه وقفا تاما .

ومن مزايا الموقف العلاجى أنه مهياً على نحو لا يتاح معه للمريض أن يستغل أحدا ، ولا حتى المعالج نفسه . صحيح أن له عندئذ مطلق الحرية فى أن يقول ما يشاء ، أو — اذا كان الموقف موقف علاج باللعب — فى أن ينفس عن انفعالات الغضب الهدامة التى تعتمل فى نفسه بتحطيم أشياء وأدوات خصصت لهذا الغرض ؛ وصحيح أنه يستطيع اتيان هذا كله وبالتالي اخراج مشاعره المكبوتة الى حيز الشعور الواعى

بدرجة تتيح له التعرف عليها — هو أنه لا يمكنه إلحاق الضرر بأحد من جراء ذلك . فالموقف كما قلنا معد بحيث يمنحه الحرية ويسلبه في الوقت نفسه القدرة على أحداث الضرر ، فوقت المقابلة محدود ونطاق الحرية محدود كذلك ، ففي استطاعته أن يضع الساعة المقررة له في هذر الكلام ان شاء ، أو في صمت مطبق اذا أراد ، ولكنه لا يستطيع أن يجبر المعالج على أن يسمح له بالبقاء فترة أطول . وفي استطاعته أن يسب المعالج ولكنه لا يستطيع أن يتعدى عليه بالضرب . وفضلا عن هذا كله فان خطوط العلاقة بينه وبين المعالج محدودة . ذلك أنه لن يستطيع مهما حاول أن يحظى من وقته بشيء خارج مكتبه أو عيادته .

وحيث يسلب المريض قدرته على الإضرار على هذا النحو لن تكون بالآخرين حاجة الى إدراك زيف الفكرة التي كونها عن نفسه أو الى مقاومة المعاملة المجحفة النابعة من هذه الفكرة . وقد عرّف ليون صول الفرق بين الموقف العلاجي وبين غيره من المواقف بقوله : ان من خصائص هذا الموقف أن ما يراه المريض حقا ويدلّ به على أنه الحق ، يؤخذ مأخذ الجد على أنه وصف صادق للصورة كما تبدو له ، فهو لا يستجيب للحقائق الواقعة ، وانما للحقائق كما

يراها . وهذه « الحقيقة » الخاصة به تعتبر مهما كانت غرابتها ومهما كان التواءها في نظر الآخرين ، خير دليل يهدينا الى كنه ما يصدر عنه من تصرفات ، والى السبب في صدورها عنه . وعلى ذلك يكون واجب المعالج هو « أن يكتشف المعنى الذى تؤخذ به آراء المريض ومعتقداته على أنها صحيحة وصادقة » (١) .

ويستطيع المريض داخل حدود مثل هذا الجو المتحرر ، حيث يؤخذ كل ما يقوله عن نفسه أو عن غيره على أنه حق ، أن يبدأ فى ارتياد نفسه واستكشافها . وباستمرار عملية الارتياح هذه بما فيها من مراحل التقدم والتراجع والأمل واليأس ، ينتقل المريض من نقطة اقتصر فيها أقواله على معالجة « الحقيقة » بالمعنى الذاتى الذى ذكرناه آنفا الى نقطة يستطيع عندها أن يقول — بل وأن يستمع الى ما يقول — كلاما يتناول به أمورا تقترب به شيئا فشيئا من الواقع الموضوعى ، فيدرك فيما يدركه مثلا أن فكرته عن نفسه زائفة بالفعل ، وأنها فرضت عليه من الخارج أو فرضتها عليه نفسه تحت وطأة مشاعر الخوف والاثم والغضب ، وأنها لم تتكون فى ضوء الأدلة الموضوعية على من عساه أن يكون

Leon Saul, *Emotional Maturity*, p. 150. Philadelphia: (١)
J.B. Lippincott Company, 1947.

أو لا يكون ، وما يستطيع فعله أو لا يستطيع ، وما أراد القيام به أو لم يرد .

فاذا ما بلغ المريض هذه المرحلة ، حتى ولو أصيب في طريقه اليها بعدد كبير من النكسات ، استطاع أن يمر بخبرة شبيهة بتلك التي مر بها طالب الجامعة الذي أدرك فجأة أنه لم يرد قط أن يمارس لعب الكرة ، فهو يدرك أنه لم ينجح قبل في تحديد أسباب اخفاقه وأن هذا الاخفاق لا يرجع الى قصوره دون بلوغ المثل الذي رسمه لنفسه ، ولا الى عجزه عن اقناع الناس بتقبله كما هو ومعاملته على هذا الأساس بقدر ما يرجع الى اصراره على رؤية نفسه في غير ثوبها . وما ان يدرك هذه الحقيقة ويصوغها لنفسه ، حتى يتمكن من اتخاذ خطوة حيوية تالية نحو الصحة النفسية ألا وهى الكف عن بعض نفسه وكراهيتها .

ويستطيع بعد أن يتحرر من كراهيته لنفسه أن يقدر قيمة امكانياته الايجابية حق قدرها فيقول لنفسه مثل ما قاله لنفسه طالب الجامعة : اننى أحب أشياء كثيرة ، الا أن لعب الكرة ليس من بينها . فيستثنى مما يحبه ما أملته الصورة التى فرضت عليه وما ان يقول ذلك حتى يصبح حرا بأعق ما تتضمن هذه الصفة من معنى : حرا فى أن يلعب الدور الذى قدر له أن يلعبه فى الحياة .

ولعل من أهم الدلائل على هذا التحرر أن المرء يبدأ يفكر ويتحدث بما ينم عن أنه قد استقل وعزم على تقرير مصيره بنفسه ، ويبدأ يريد هذا الاستقلال ويسعى اليه ، فهو لم يعد في حاجة الى التطلع بعين ملؤها الحسرة الى عهد الطفولة بحاجاته المقضية ومتعه المكفولة ، ولم يعد في حاجة الى ادعاء الاستقلال في وقت يلوذ فيه بالانزواء أو يعمد على العكس من ذلك الى فرض شخصيته على الآخرين . وبذلك يثبت دافع النمو وجوده وكيانه ويستأنف الشخص سيره في طريق النضج بعد أن كان قد توقف عنه .

على أن مثل هذا الشخص لا ينتقل دفعة واحدة الى تلك المرحلة من النضج التي كان من الممكن أن يبلغها لو أنه كان يسير نحوها فيما مضى من حياته ، ذلك أنه مازال قاصر الجهد من نواح عدة : فليس في استطاعة العلاج النفسى أن يزود له عقله بألوان المعارف والأفكار التي يكتسبها الناس عامة عن طريق التعلم التدريجي يوما اثر يوم ، وعن طريق المعاشة الواقعية للنفس وللآخرين ، ونظرا لأن معظم أطباء النفس يدركون حدود ما يمكنهم الاسهام به في معاونة المريض ، ونظرا كذلك لصعوبة قياس ما يتحقق فعلا من نجاح ، فاننا نجدهم على حذر من اثارة الآمال الزائفة يحجمون عن

استخدام نقطة الشفاء اعتقادا منهم بأنها تبذل وعودا قد لا تتحقق . ذلك أنهم لا يحققون المعجزات ولا يستطيعون منح المريض ولا يمكن لأحد غير نفسه أن يمنحه لنفسه عن طريق تنمية شعوره بأنه مستريح الى الحياة مقبل عليها . على أنهم رغم هذا كله يستطيعون معاوته بأن يتيحوا له أمرا على جانب كبير من الأهمية ، ألا وهو فرصة تصحيح فكرته الزائفة عن نفسه وبالتالي تقبل نفسه على نحو بعيد الى عملية النمو طبيعتها وتلقائيتها .

وفضلا عما يستطيع أطباء النفس تقديمه للمريض من معاونة ، فانهم قادرون على أن يقدموا لنا جميعا خدمة على درجة كبيرة من الحيوية ، تمثل في اطلعنا على العلاقة بين الصحة النفسية وبين تقدير الذات تقديرا واقعيا ، وفي تحذيرنا من تلك الظروف التي قد تسود حياتنا اليومية عامة ومحيط الأسرة بنوع خاص فنفرض على الأفراد فكرة زائفة عن ذاتهم تتحكم في مجرى حياتهم وفي معاومتنا على ادراك السبل التي نستطيع في علاقاتنا الشخصية وعن طريق نظمنا الاجتماعية أن نسلکها لتشجيع الأفراد على توخي الأمانة في حكمهم على أنفسهم ، وبالتالي على السعى الى الاستقلال الذي يؤدي الى وفرة الانتاج .

الفصل الخامس

من الانطواء إلى الانبساط

الملاحظ أن أول دوافع الاستقلال الناشء في شخص
درج على التواكل وعانى الاضطراب لا تؤدي به الى اتيان
حركة مسرحية يرفع فيها هامته لينادى بأنه قد أصبح « سيد
نفسه ورائد حياته » بل الأغلب أن يقل ميله الى الصباح عن
ذئ قبل نتيجة لزوال حدة غضبه والحاح حاجته الى أن يقف
موقف المدافع عن نفسه . فالمرحلة التي يمر بها الآن مرحلة
نمو ، والنمو عملية هادئة تدريجية بالقياس الى الهدم
والتخريب .

ذلك أن الرغبة الوليدة في تحقيق الاستقلال تنم عنها
علامات طفيفة تتأرجح بين الظهور والاختفاء على نحو يتطلب
من المعالج نفسه ، على ما أوتى من بصيرة نافذة وخبرة طويلة
منظمة أن يكون يقظاً متنبها اذا كان له أن يكتشف ظهورها .
بل ان المريض ذاته قد لا يلاحظ التغيرات التي تطرأ على
تصرفاته ، وان فعل فقد لا يعرف كيف يفسر بدءاً قول أشياء

لم يكن يتسنى له قولها من قبل ، وأنه يقولها بروية وتفكير
كما لو كانت عملياته العقلية قد بدأت تتسلم قياد مشاعره
واقفالاته بدلا من أن تترك لها الحبل على الغارب .

ولكى نفهم ما يحدث في هذه المرحلة الخطيرة من مراحل
العلاج ، وما يمكننا أن نتعلمه منها عن صحة النفس وحيويتها
ينبغي لنا أن نعود لنلقى نظرة خاطفة على مشكلة تقبل الذات .
قطالما ظلت فكرة المرء عن نفسه بعيدة كل البعد عن الواقع ،
بأن تكون بحيث يستحيل عليه أن يبلغ الأهداف التي ترسمها
له مهما فعل ، أو بأن تكون بحيث لا تتيح له فرصة تنمية ثقته
بنفسه عن طريق ما يحقق من نجاح — طالما ظلت فكرته عن
نفسه كذلك ، فلن يكون أمامه مفر من الصراع مع نفسه .
وحتى اذا بدا عليه أنه يجب نفسه حبا لا مزيد عليه لأنه يكره
بقية الناس لاختلافهم معه على مبالقته في تقريره لها ، فان
مشكلته الخفية ستظل احساسه بأن ثمة مواضع قلق في
شخصيته ، مواضع لا يستطيع وضع اصبعه عليها أو اتخاذ
اجراء حيالها . ومعنى هذا أنه مضطر دائما الى تركيز جانب
كبير من اهتمامه وجهوده على نفسه .

ولكنه عندما يسير قدما في الطريق الذي حددنا معالنه في
الفصل السابق ، فانه يستطيع تعديل فكرته عن نفسه بحيث

تقرب بالتدرج من الواقع ، ويبدأ يستشعر الأمن الناتج عن تقبل الذات . وليس هذا الأمن من النوع الذى يتصف بالسلبية ؛ ولا هو يتمثل فى قول صاحبه : « أهو أنا كده وخلاص ، أنا ما طلبتش انى آجى للدنيادى ، وما خلقتش نفسى ومن غلطتى انى مش غير كده » — فان مثل هذا النوع من الدفاع . ينتهى الى الفترة التى سبقت تصحيحه فكرته عن نفسه ، عندما كان لا يزال فى حاجة الى تفسير اخفاقه واتحاله المعاذير له . وعلى العكس من ذلك نجد تقبل النفس تقبلا حقيقيا يشعر صاحبه بنوع من الطمأنينة نستشفه من قوله : « انتى كما تجدوننى . صحيح أننى قد لا أستطيع أن أغير وجه الأرض ، ولكنى أستطيع أن أتصرف بوحى من امكانياتى وقدراتى ، وأتحمل نتائج هذه التصرفات » .

وقد يبدو مثل هذا التصرف مجرد محاولة من جانب الشخص للحد من طموحه ، والاكتفاء بالقليل الذى يأتیه فى سهولة ويسر ، والكف عن التطلع الى ما هو أرفع من ذلك وأسمى . على أن هذا لا يتفق وما يحدث بالفعل ؛ ذلك أن من نتائج تعديل المرء لموقفه تحرره من قلقه الجارف ، ونجاحه فى تحقيق أمر لاغنى عنه فى شق طريق الحياة الواقعية — ألا وهو تحويل الانتباه عن النفس وتوجيهه خارجها . ولعل

هذا التحول في اتجاه الالتباه هو الذى يمكن الشخص من أن يقول مالم يستطيع قوله من قبل وأن يقوله عن روية وتفكير لم يعهدهما فى نفسه .

وواضح أن لما يحدث فى مثل هذه الأحوال أهمية لاحتاج الى بيان . فنحن البشر لا نضفى الخصوبة والغنى على حياتنا بتخزين القدرات والسمات كما نحفظ الأسهم والسندات فى خزائن البنوك ؛ وانما ، نتجح فى ذلك اذا ما نحن تطلعنا الى خارج أنفسنا ، وعملنا على تكوين العلاقات الايجابية البناءة. ذلك أن القدرات التى نولد بها لاتصبح حقائق واقعية تتجه بنا نحو النمو ، ومصادر للاشباع نستقى منها كما يستقى منها غيرنا ، الا اذا نحن استخدمناها فى الاتصال بالبيئة المحيطة بنا اتصالا مجديا ومنتجا .

فما ان يستطيع الطفل أن يميز بين نفسه وما عداها حتى يبدأ فى مغامرة قد تملأ حياته كلها وتدفعه دائما الى ارتياد العالم الخارجى واستكشاف طبيعته وخصائصه . فهو يريد الوقوف على كنه الأشياء ، والسر فى تحركها أو دورانها ، والسبل التى تيسر له استخدامها . وعندما يشرع فى عملية التعلم هذه ، يكون هذا ايذانا باتتقاله من مجرد مجموعة من الامكانيات الى شخصية ناضجة متكاملة .

على أن تلك الآفاق التي تتيح له الوقوف على طبيعة العالم الخارجى لاتفتح أمامه الا اذا نجح فى تركيز انتباهه خارج نفسه ، وأعار العالم الخارجى من الاهتمام ما يجعله يتكشف له جانبا اثر جانب . وباستمراره فى عملية التعرف على بيئته يكتسب من القدرات المنوعة ما يمكنه من النجاح فى التعامل معها ، فهو يشكل المواد ويعالجها ، وهو يشبع فضوله فيما يتعلق بالطريقة التى تعمل بها الأشياء ، وينمى قدرته على تذوق الجمال . وبهذا كله يتاح له أن يلعب دوره على مسرح الحياة الانسانية .

وهو ينجح فى القيام بهذا كله ، ويتحسن أدأؤه ويوجد ، وتتسع دائرة اتجاhe على مر السنين ، طالما توافر لديه الشرط الأساسى للعمل والاتاج ألا وهو اعطاء العالم الخارجى قدرا كافيا من انتباهه واهتمامه . أما اذا أدى به قلقه البالغ على نفسه الى تحويل انتباهه عن العالم الخارجى ، أو الى تفسير هذا العالم تفسيراً غير واقعى لا يتمشى مع خصائصه ، وانما يمليه عليه قلقه ، ويزيد قلقه من تخبطة واخفاقه ، وبهذا يجد نفسه يدور فى حلقة مفرغة من الشقاء النفسى لا يستطيع منها فكاكا .

ومن أمثلة ذلك ما عرفناه عن الطفل الذى يعجز عن

التركيز في الفصل فلا يستطيع حصر انتباهه في دروسه .
 فالأغلب أن يكون هذا الطفل مشغولا بحل مشكلة انفعالية
 لا يعرف كيف يعالجها . وإذا حكمنا عليه في ضوء الدرجات
 التي يحصل عليها لم نجد مفرا من وصفه بالغباء ، بمعنى أن
 اجاباته الخاطئة تفوق اجاباته المصيبة عددا . على أن هذا
 لا يكفي لاثبات افتقاره الى القدرة الطبيعية ، ويستطيع المعلم
 أو الموجه الذي أوتي من الخبرة ونفاذ البصيرة قدرا
 كافيا أن يستشف من ذلك أن ثمة أمرا يستنفد
 الانتباه الذي كان حريا به أن يوجهه لكتبه ودروسه ، ويرجع
 أن الطفل مشغول بمشكلة أشد خطورة وأكثر حيوية من
 العمل على رفع ما يحصل عليه من درجات — ولكنها مشكلة
 كان ينبغي أن تحل ويرفع عبؤها عن كاهله قبل أن يشرع في
 الذهاب الى المدرسة — تلك هي مشكلة البت فيمن يكون ،
 وأين ينتمى ، ومن الذي يتولاه ويرعى شئونه ، وما مركزه
 في المحيط الذي يعيش فيه . وما لم يتخفف من القلق الذي
 يربح تحته ، وما لم يعن على الوقوف على حقيقة نفسه
 وتقبلها ، فالأغلب أن تظل تصرفاته تنصف بالغباء لا ازاء كتبه
 فحسب ، وانما ازاء جميع المواقف المعقدة التي ينتظر منه
 معالجتها في مختلف مراحل نموه .

ويختلف الغباء بهذا المعنى عن الغباء الطبيعى اختلاف .
« العمى » الناشئ عن النظر فى اتجاه مخالف للاتجاه الصحيح
عن العمى الناشئ عن نقص عضوى . فالشخص الذى يركز
انتباهه فى قلق على نفسه يعتبر « أعمى » بالنسبة لعالم هو فى
أشد الحاجة لحسن التصرف فيه . ومن المؤسف كذلك أن
الغباء نتيجة حتمية لهذا النوع من العمى .

ويمكن القول بأن الذى يحدث فى حالة الشخص
المضطرب عندما يتحرر من اهتمامه البالغ بنفسه ، أن انتباهه
يتجه فى حركة دائرية نحو الخارج وآية هذا التحول أنه يبدأ
يجد المفاتيح التى تساعد على حل مشكلته فى اطار من الواقع
الموضوعى ، ويبدأ يستكشف قدرته على القيام بهذا الشئ .
أو ذاك : فلم لا يجرب هذا ؟ ولم لا يحاول ذاك ؟ وهو فوق
ذلك لا يبدى ما يبدى من مقترحات بغية ارضاء الطبيب
المعالج أو سعي وراء عبارات المديح والاطراء ؛ وهو لا يفعل
ذلك كما لو كان يتلو من الذاكرة ما سبق أن أملاه عليه .
غيره ، وانما يدلى بمقترحاته على نحو يشعره بأنه انسان له
شخصيته ، يحاول أن يقيم عالمه من جديد ، ويزن ما له
وما عليه ويقف على سر حركته ، ويضع الخطط التى تعاونه
على أن يقوم بدور ايجابى فى نشاطه وعندما يأخذ هذا :

الاتجاه فان شخصيته ومسلكه يكتسبان حيوية لم تكن اهمما من قبل ؛ فمشاعره لم تعد تتسم بالعناد السلبي ، ولا بالنفور اليأس ، وانما هي الآن تتميز باليقظة والاهتمام بما حوله . ولعل هذا الموقف هو خير ما يعبر لنا عما نعيشه عندما نتحدث عن العقل الحي الذي يبادر الى تكوين العلاقات البنائية المستحبة مع العالم الذي يعيش فيه .

وقد لاتتسم أولى الأفكار المتحررة التي يتمخض عنها عقل مثل هذا الشخص بالروعة والعمق ، ولكن الرائع حقا هو أنه استطاع وحده أن ينتج مثل هذه الأفكار . فقد كان في حياته اليومية حتى ذلك الحين قبل أن يبدأ العلاج ، بل وفي أثناء العلاج ، يأسا من نفسه ومن قدرته على اتقانها من ورطتها ، وكان يحاول بكل ما أوتى من وسيلة بالالاحاح حينا وبالدفع حينا آخر ، أن يقنع المعالج أن يقدم له حلا جاهزا معدا لمشكلته حتى لايبقى عليه ولم يزل الطفل المتواكل ، الا أن يطبق هذا الحل ويشعر عندئذ بالرضا عن نفسه وعن عالمه .

وكان فضلا عن ذلك يريد هذا الحل كاملا لاتقص فيه . وكما يؤمن الصغير بأن أباه على كل شيءقدير يستطيع ان شاء أن يقول للشيء كن فيكون في التو واللحظة ، كذلك

يبدو على المريض في أولى مراحل العلاج ايمانه بأن هذا المعالج الذى حلا له أن يتخذ منه أبا يسرد عليه آلامه ويشكو له أحزانه ، يستطيع أن يقدم له جوابا عاجلا كاملا اذا لم يمنعه من ذلك عناده وقسوته . وعلى هذا يبدو له رفض المعالج رسم خط سير محدد يستطيع هو أن يسلكه ، واصراره على أن يكون المريض صاحب خطة تحررية وقوية ، كما لو كان امتناعا مدبرا عن مد يد المعونة والمساعدة .

وعندما يشرع المريض فى الحديث الذى يتصف بالتردد والتراجع فى أول الأمر عما يمكنه اتخاذه من خطوات فى سبيل حل مشكلته ، فان فى ذلك ايذافا برغبته فى أن يكون هو « ولى أمر » نفسه ، بإدراكه أن الحلول لا تأتى دفعة واحدة . وهو بذلك يستأنف السير فى طريق الكفاح البشرى ، ذلك الطريق الذى كان قد سد فى وجهه بفعل القلق الذى غمره ، وفقدانه ثقته فى قدراته ، وجهله بنفسه وبإمكانياته . فيشرع عندئذ فى التعرف على عالمه ، وتحقيق الخبرات الناجحة فى علاقته به . الأمر الذى يجعله ، على ما يبدو فى ذلك من تناقض ظاهرى ، أقدر على فهم نفسه مما كان عندما اتخذ من القلق والجزع والهجوم والدفاع واثبات الذات وسيلة الى ذلك .

فاذا ما قويت رغبة المرء في التحرر والاستقلال ودعمت ،
طراً على علاقته ببيئته تغيران هامين من شأنهما أن يوجها
انتباهنا الى بعض جوانب الحياة السوية المستقرة لم نكن قد
تنبهنا اليها من قبل .

ويتصف أول هذين بالخفاء والدقة . ولعلنا نستطيع أن
نكون عنه فكرة واضحة بعض الشيء لو أننا ذكرنا ما يشعر
به الانسان من رغبة في الاختفاء والانسحاب أو الفرار عندما
يهيأ له أنه قد جعل من نفسه أضحوكة في أعين الآخرين .
فعندما يشعر المرء أنه قد أبدى غباء مستحكماً في معالجة
موقف معين فقد نسمعه يقول : « وددت لو استطعت أن
أختبئ في جحر وأشد غطاءه فوق رأسي » . وليس من السهل
أن نجد وصفا أدق من هذا لشعور الانسان بضالة نفسه
وصغر شأنها إذ أنه يتضمن القصة برمتها : بكل ما فيها من
شعور بالنقص ، واعتراف ذليل بالحق أو الرغبة في الفرار
من عالم تحفه المصاعب وتكتنفه المشكلات — عالم تبلى
فيه النفس فيثبت عجزها ، والاختفاء في مكان ليس أميناً
فحسب ، وانما معداً ومهيأ بحيث يتناسب مع حجمه ويتيح
له الراحة والاستقرار ، ويحميه من كل من يفكر في اقتحام
خلوته وتمكير صفوه .

ويلاحظ من ناحية أن معظمنا ندرك نواحي قصورنا على نحو يثير في نفوسنا تلك الرغبة في الاختفاء عن الأعين من حين إلى حين . ولكننا من ناحية أخرى تتمتع بقدر من الثقة بالنفس والاهتمام بالعالم الخارجى يتيح لنا الخروج من مكامتنا واستئناف شئون الحياة حيث قطعناها بعد أن ننجح في كبح كبريائنا والتغاضى عما صدر عنا من حماقات . وقد رأينا أن الشخص المضطرب المتواكل يعيش في حالة مزمنة من عدم الثقة بالنفس وكراهيتها . فهو دائما يتوقع أن تمنى جهوده بالفشل ، أو أن يجعل من نفسه أضحوكة الآخرين ، أو أن يبذره هؤلاء أو يحرقوا من شأنه . بل انه حتى عندما ينجح في اجادة عمل معين يعجز عن أن يشفق منه الثقة والاطمئنان ، فنجاحه مجرد حظ ، أولا يعنى شيئا ، أو أتى عن غير جدارة أو استحقاق — وينطبق هذا الوصف كذلك على الشخص الذى يسعى جاهدا الى اثبات نفسه بفرضها على الآخرين ، فتراه يحاول السيطرة على كل موقف ولا يكف عن حث مرءوسيه أو نهرهم ، ولا يتورع عن اعطاء اجابة محددة عن كل سؤال يواجهه — ينطبق عليه بقدر ما ينطبق على الشخص الذى ينظر الى الحياة بعين ملؤها الحسرة وملؤها الأسف ، أو ينتظر من الدنيا أن تعامله معاملة

خاصة فيها رفق وفيها حذر . ومجمل القول أن الشخص الذى يعانى صراعا دائما مع نفسه يحس دائما بالحاجة الى الاختفاء فى مكان أمين يحتوى فيه من عبء الخبرة التى تثقل كاهله .

على أن كل كائن بشرى يبدأ حياته مختبئا على هذا النحو فى مكان أمين هو رحم الأم ، فاذا ما خرج الى هذه الحياة فى ظروف عادية غير خارجة على المألوف وجد بديلا عن مكانه هذا الأمين بين ذراعى أمه الحائيتين ، أو فى مجال اهتمامها وانتباهها ودأبها على أن تكفل له كل وسائل الراحة والاستقرار . وبالرغم من أنه عندما يتجاوز مرحلة الطفولة قد لا يتوافر له هذا القدر من الراحة أو لحاجاته الخاصة هذا القدر من الاشباع ، الا أن محيط الأسرة يظل لسنوات عدة المأوى الذى يظله ويحميه .

وغنى عن البيان أن البيت أبعد من أن يكون مجرد ملجأ ومأوى فوظيفته الأولى مثله فى ذلك مثل الرحم أن يهيم لساكنيه فرصة النمو . ومع ذلك فباستثناء حالات يستعذب أصحابها الوحدة ويستسلمون للشك فى أنفسهم وفى غيرهم ، يظل البيت مكانا نلجأ اليه مبتغين الأمن والطمأنينة عندما تواجهنا مواقف الخطر على أقل تقدير ، فالطفل الذى يعاقبه

معلمه . أو الموظف الذى ينهره رئيسه يستطيع أن يجد فى البيت مأمنا وملأذا . ذلك أن البيت كما يقول الشاعر الأمريكى روبرت فروست هو المكان « الذى يأوى اليه المرء حتى ولو لم يكن جديرا بما يكفله له » وسواء أكان الانسان طفلا أم رجلا فلا مفر له أحيانا من أن يتقل كاهله تحت وطأة ما يطالب به من ثمن لقاء ما يلبى له من رغبات ويشبع من حاجات .

وينمو الانسان ويكبر ، ويكسبه نموه فى العادة حق التردد على أماكن أخرى يجد فيها الأمن والالتواء وان لم يدرك هذه الحقيقة دائما ادراكا واعيا — تلك هى المدرسة ، والجامعة ، والنادى ، ودور العبادة ، والاتحاد الذى يضم أبناء مهنته ، والحزب السياسى ، والمجتمع الذى ينتمى اليه . ولا تقتصر وظيفة كل من هذه على اتاحة فرصة النمو وانما تتعدى ذلك الى توفير مكان وطائفة من القواعد والأحكام ومجموعة من الأصدقاء والرفاق يستطيع الانسان بينهم أن يستشعر الأمن والطمأنينة التى تتحقق بدرجة أكبر مما تتحقق فى العالم الفسيح الذى نعيش فيه ، وهى تكفل له فى العادة أمرين فهى تدرأ عنه خطر النبذ حيث انه « ينتمى اليها » ، وهى تحميه من ارتكاب الحماقات التى تثير سخرية الآخرين

لأن المشكلات التى ينتظر منه معالجتها والقواعد التى تتبع فى حل هذه المشكلات محدودة ومألوفة .

فاذا كان الطفل قد استهل حياته بدرجة معقولة من الاستقرار النفسى فاقت المواقف التى يحقق فيها النمو ، تلك التى يلوذ فيها بالبيت ليختبئ فيه ؛ ذلك أن الانسان مهما أوتى من الصحة النفسية يحتاج بين الحين والحين الى أن يلجأ الى البيت ابتغاء الراحة والأمن . فالصبي الذى يخرج من اللعب نتيجة خطأ غير مقصود لا يوصف بالنكوص أو الاعتلال النفسى ان هو ترك ثلة أصدقائه لينفرد بنفسه فى حجرته فترة من الوقت يقيم فيها حائلا بينه وبين العالم الخارجى . على أن ثمة فرقا شاسعا بين مثل هذا الانزواء الذى يحدث بين آونة وأخرى وبين ما يفعله الطفل الذى يبنى بالاخفاق والهزيمة فى كل من الفصل والملاعب على نحو يشعره بالمرض فى صباح كل يوم من أيام الدراسة .

وينطبق على الراشد ما ينطبق على الطفل فالمرء مهما بلغت سنه ، ومهما بلغ استقراره ، قد يلجأ الى البيت ينشد فيه الراحة والطمأنينة . وله الحق كل الحق فى أن يفعل ذلك . على أن هذا يختلف تمام الاختلاف عن حالة الزوجة التى تفر الى أمها تسكب الدمع على صدرها كلما حالت ظروف زوجها

بينه وبين أن يكيل لها من المديح سيلا لا ينقطع ، فواضح في مثل هذه الحالة أن وظيفة البيت كحى وملاذ قد طفت على وظيفته كمكان للنمو . وهذا النوع من التقهر هو الذى يعرف فى ميدان الطب النفسى باسم النكوص . فهو تراجع نحو مرحلة من مراحل النمو كان التواكل والقاء العبء على الآخرين فيها أمرا مشروعا .

والشخص الذى احتدت لديه مشاعر عدم الثقة بالنفس وأزمنت ، لا يجد مفرا من الحاجة الى النكوص ، وقد علم أطباء النفس من دراستهم لعدد كبير من الحالات المتباينة أن الحاجة الى اللوذ بالبيت بين الحين والحين تنقلب لدى أمثال هؤلاء الأشخاص الى دافع جامع الى اتخاذ البيت مستقرا ومقاما . والسبب فى ذلك واضح كل الوضوح ، فالبيت هو المكان الذى يشعر فيه المرء بالانتماء بحكم مولده ووجوده ، وعلى ذلك فالذين يشعرون دائما بالعجز عن نيل حق الانتماء يحكم الانتاج وتحقيق النجاح يجدون دافع النكوص الى عهد الطفولة من القوة بحيث تكاد تستحيل عليهم مقاومته .

على أن ثمة ظاهرة أخرى قد لانتبه اليها كثيرا ، ألا وهى أن الأشخاص الذين يعانون اضطرابا نفسيا حادا قد يتخذون من جميع الأماكن التى ينتمون اليها أماكن للاختباء بدلا من

اتخاذها أماكن للنمو . فالكنيسة بالنسبة لشخص من هذا النوع لا تعتبر مكانا يشعره بالرغبة في تنمية امكانياته الروحية وتقويتها بقدر ما هي مكان يشعره بالرغبة في التسليم بضعفه وعجزه والارتقاء في أحضان العناية الالهية الخالدة ، فنراه يشور غضبا في وجه أولئك الذين يذكرونه بالتزاماته الاجتماعية بحكم انتمائه الى دين معين ، وبذلك يكشف لنا عن حاجته الى مكان يلقي فيه الاستحسان والتعزيز بغض النظر عما يصدر عنه من أفعال . فهو لا يريد مزيدا من المواقف التي يطالب فيها باعطاء شيء في مقابل ما يأخذ ، وهو لم يمارس فن الاعطاء أو يتدرب عليه . وقد تقوم الجامعة لشخص آخر بوظيفة مماثلة ، فهو يظل يتردد عليها للدراسة التي تفتقر الى الهدف الواضح ، أو قد يشترك في ناديها ، ولا تفوته كلما توجه اليه فرصة الانغماس فيما كان ينفس فيه أيام الدراسة من أعمال طائشة ، وقد يجد شخص ثالث في ناديه ما وجده الأول في كنف الكنيسة والثاني في رحاب الجامعة ، فهو المكان الذي يسر له الاجتماع بمن هم على شاكلته ونبذ من ليسوا على شاكلته ، ويشعره نتيجة لذلك بالارتياح وسلامة الحكم والقوة . ويتضح من هذا أنه ما من مكان من أماكن

الاتناء الا ويستطيع من اضطريت نفوسهم أن يتخذوه مكانا للاختباء .

وما من أحد منا يبلغ من النمو قمته ، وعلى ذلك فكلنا يشعر بين آن وآخر بالحاجة الى الالتناء الى مكان يشعر فيه بالاتناء بحكم مولده ووجوده . فالشريكان في حياة زوجية ناضجة مثلا ، أو الصديقان ، أو الزميلان في عمل معين ، يعرف كل منهما أنه ليس في استطاعة انسان أن يكون دائما في أوجه ، أو أن يثق دائما بنفسه ثقة لاحد لها . وعلى ذلك فهو لا يقتصر على تقدير نواحي القوة في شريكه ، وانما يلين له الجانب ويشعره بالتسامح والحنو في لحظات الضعف والعجز وفقدان الثقة بالنفس التي لا تخلو منها حياة انسان . والواقع أنه لا يعجز عن لين الجانب والحنو والتسامح ازاء الآخرين في لحظات ضعفهم الا شخص لم يتخل عنه ضعف الطفولة فشب في حاجة مستمرة الى من يطمئنه ويشد أزره على نحو ما كان يفعل أبواه في ذلك العهد .

ويكمن الفرق بين الشخص السوي والشخص غير السوي الذي يتمتع بعقل حي ، ونفس مستقرة ينفق من وقته السوي الذي يتمتع بعقل حي ، ونفس مستقرة ينفق من وقته خارج حماه أكثر مما ينفق داخله ، وهو يفعل ذلك برضا وعن

حليب خاطر ، لا عن شعور بأنه غير مرغوب في وجوده به .
وعندما يقترب المريض رويدا من الشعور بالاستقرار
النفسى فيعلن عما يستطيع اتخاذه من خطوات في سبيل حل
مشكلته فانه عندئذ يعلن ضمنا عن حدوث تغير في علاقته
بمختلف الأماكن التى ينتمى إليها . ذلك أنه سوف يتخذ من
هذه الأماكن مستقبلا وسيلة للنمو أكثر مما يتخذ منها وسيلة
للاختباء والاحتماء ، فيستطيع بذلك أن يواجه المواقف
يتمتع بها ما أوتى من قدرات وامكانيات .

والتغير الثانى الذى يطرأ على شخصية المرء نتيجة لانبثاق
دافع التحرر فى نفسه لا يقل أهمية وروعة عن التغير الأول ،
فبينما كان فى أول الأمر يعتبر البيئة التى يعيش فيها خطرا
يتهدد ذاته نجده الآن ينظر إليها على أنها مصدر فرص
وامكانيات . وبينما كانت استجاباته تتصف بالجمود
والتكرار نجدها الآن تتسم بطابع المرونة والملاءمة . وعلى
ذلك يمكننا القول بأنه يعود « طفلا صغيرا » لا بمعنى أنه
ينكص على عقبيه ، وانما بمعنى أنه يستأنف النمو من جديد
فيعيد علاقاته الحيوية ببيئته التى كانت له بحكم وجوده فيها
قبل أن يفرق بينه وبينها تركيزه حول ذاته وقلقه البالغ عليها .
وينبغى لنا — لكى نفهم السبب الذى من أجله يفرض

الشخص الذى يعانى اضطرابا نفسيا عنيقا جمودا مصطنعا على الحياة — أن نذكر أنه يعيش فى عالم نفسى أشد تعقيدا وأدعى الى الحيرة والارتباك من العالم النفسى الذى يعيش فيه أسوياء الناس ، فكل ما ينبغى له القيام به يبدو فى عينيه كما لو كان مشكلة خطيرة أو خطرا داهما ، وعلى ذلك فهو مدفوع دائما الى أن يجعل من الحياة أمرا يمكن مواجهته ومعالجته بأية وسيلة مهما كانت . ومن بين هذه الوسائل مواجهة مطالب الحياة المعقدة باستجابات جامدة لاتتغير ولا تتبدل ، فتلك هى التى تمكنه من أن يصرف شؤونه بسرعة وحسم وأن يشعر ولو شعورا طفيفا عابرا بأنه قد أدى واجبه ، ذلك أنه ان لم يفعل ذلك تاه وحار أمره .

فمما نلاحظه أن مثل هذا الشخص يتمسك دائما بالطقوس الشكلية فى أية جماعة ينتمى إليها ، وأن القديم الثابت من هذه الطقوس أهم له بكثير من المستحدث ولو اتفق عليه ولقى صدق فى نفوس الجميع . ويبدو أن هذا الاتجاه من ناحيته محاولة لدرء الخطر إثارا لجانب السلامة . فهو يشعر أن فى الخروج على المألوف خطرا يهدد حياته . ان لم ينذر بحتفه وهلاكه .

وحيث لا يكون ثمة طقوس ثابتة نجده يتمسك بأقرب .

الأشياء إليها — أساليب العمل وطرقه المألوفة ، ففى ترك
الأساليب التى اعتادها مواجهة لمشكلات الحياة المعقدة . فاذا
لم يستطع تلخيص الحياة فى عدد محدد من الطقوس فرض
عليها طابع التكرار بكل ما فيه من ثقل وملل . ومن أمثلة ذلك
ما رواه لنا بعض أصدقائنا من أنهم قد دعوا أحد أقربائهم
لقضاء العطلة بينهم ، وحسبوا أن من بين وسائل إكرامه
وادخال السرور على نفسه اصطحابه الى عدد من المطاعم
يختلف كل منها عن الآخر فى طابعه ، وفى أصناف الأطعمة
التي يقدمها . ولكن الذى حدث هو أنهم كلما ذهبوا به الى
أحد هذه المطاعم كان يعمد الى فحص قائمة الطعام بحثا عن
تلك الأصناف التي اعتادها فى موطنه والتي كان يصفها دون
غيرها بأنها « رزق الله الحلال » .

ولعل هذا الجمود الذى يمتد الى مناحى الحياة التي
تتيح الكثير من فرص التلقائية والابتكار ، هو الذى غالبا
ما يجعل الشخص العصايب يبدو كما لو كان انسانا آليا
نصيب الموت فيه أكبر من نصيب الحياة . فالاستجابة
الجامدة الثابتة هي أول ما يصدر عنه حتى فى المواقف التي
يرى فيها الشخص السوى المتحرر من الخوف فرصة لاعمال
انعقل والتفكير قبل الشروع فى تصرفها والاستجابة لها .

وقد يبدو قولنا هذا متناقضا مع حالة الشخص المضطرب الذى يثور ضد جميع التقاليد التى تعارف عليها المجتمع . وضد جميع الجهود التى تبذل لتنظيم حياته واقرارها . ولكن حقيقة أمر هذا الشخص هى أنه يتسم بالجمود أكثر مما يتسم بالمرونة ، وبالتكرار أكثر مما يتسم بالملاءمة ، وأن استجاباته للمواقف معدة جاهزة قبل أن توجد هذه المواقف ذاتها ، فهى لا تمثل تقييما موضوعيا لها أو لما تتطلبه من تصرفات . فالرجل الذى يأبى أن يلبس رباط عنقه مهما كانت الظروف ، ويحضر الاجتماعات الرسمية بحلة مجمدة وقميص مفتوح هذا الرجل ليس طبيعيا ولا متحررا وإنما هو ينقاد لتقاليد الفردية الخاصة بدلا من أن يحترم تقاليد المجتمع . ويمكن القول بأن « الطفل » الذى اعتاد أن يثير انتباه الكبار وبالتالي يكتسب شعورا بالأهمية والجدارة بقذفه كلمة « لا » فى وجه كل قاعدة وكل قانون . وقرينه فى ذلك الطفل الذى اعتاد أن يؤثر جانب السلامة ويفوز بعبارات المديح والثناء بالانصياع الكامل لكل ما يؤمر به .

وكما تتصف تصرفات الشخص القلق بالجمود كذلك تتصف أفكاره بالتكرار . فهو يفكر كما يتصرف بدافع من حاجته الملحة الى تبسيط الحياة . ويؤدى ذلك الى حديث

يسوده القطع والبت ، والى حكم على جميع الأشياء بأنها
أما خير وأما شر لا وسط بينهما . فما أن يفتح موضوع معين
حتى يدلى هو برأى ثابت لا يتغير حتى يبدو لنا أن زرا في
عقله قد ضغط فحرك لسانه بالكلام . وفضلا عن ذلك نجد
أن أحكامه على الحياة تميل الى أن تكون أحكاما مطلقة
والى أن تنم عن مشاعر العداء أكثر مما تنم عن مشاعر الود
نظرا لأنها تعكس قلقه ومخاوفه فجميع الملونين في نظره
كسالى ، والفن الحديث حثالة ، ورؤساء اتحادات العمال
زعماء عصابات ، وجميع المنتمين الى حزب مخالف لحزبه في
الرأى شيوعيون أو فاشيون ، وجميع أفراد الجيل الناشئ
طائشون ، وجميع أطباء النفس دجالون .

وعلى النقيض من ميل العصابى الى اصدار مثل هذه
الأحكام المطلقة قد نجده مترددا في حكمه على الأشياء بدرجة
تكاد تكون هي الأخرى مطلقة . فكما أن بعض المصابين
بالقلق النفسى يكشفون عن حاجتهم الملحة الى التواكل
والاحتماء بمحاولتهم اضطرار غيرهم الى أن يقوموا منهم
مقام « الأب » ، بينما البعض الآخر يتمسك على هذه الحاجة
باصطناع الجراءة والتهجم ، كذلك نجد بعضهم يستسلم
للسلبية المطلقة يتغير في كل اتجاه وتحت أدنى تأثير فلا يستقر

له رأى ، بينما البعض الآخر يصطنع الايجابية المطلقة .
والخاصية التى يشترك فيها كل هؤلاء هى أنهم جميعا يعجزون
عن التمييز بين مواقف الحياة الدقيقة وعن معالجتها بما
يقتضيه ما بينها من فروق متوسلين فى ذلك بالحزم الذى
يمكنهم من توجيه قواهم وطاقاتهم والمرونة التى تمكنهم من
استطلاع آفاق جديدة .

وعندما يبدأ المريض الذى يجرى علاجه فى تقبل نفسه
وحسن سياستها ، يبدأ فى الوقت نفسه فى التحرر من الواقع
القاهر الذى يدفعه دائما الى تبسيط الحياة وتيسيرها اما
بالاحتماء فى هذا المخبأ أو ذاك ، أو بفرض طقوس بالية
ورقابة مصطنعة على نواحي الحياة المعقدة . وما ان يحقق
هذا التحرر حتى يشرع فى اتخاذ العدة للاستقلال الذى لم
يعد يعنى الخطر الداهم الذى يهدده ، وبازدياد قدرته على
توجيه انتباهه الى العالم الخارجى تزداد قدرته على رؤية
الأشياء فى ضوئها الصحيح ، ورغبته فى مواجهتها والتغلب
عما يكمن فيها من فرص وامكانيات . وبهذا تبدو الحياة
التي عمد طويلا الى سلبها تنوعها وقد تعددت جوانبها
وتنوعت ، ويبدو العالم الذى حاول طويلا أن يخلع عليه

ثوب الجمود والتكرار وقد تفتحت آفاقه وشقت فيه السبل
والمسالك .

ويمكن القول عندئذ بأن مثل هذا الشخص « قد ولد من
جديد » بأعمق ما تحمله هذه العبارة من معنى . فما شروعه
في استكشاف العالم القائم من حوله وفي تنمية قدراته
بإستخدامها في تدعيم علاقاته بهذا العالم الا ميلاد يخرج به
من موت بالحياة الى حياة ملؤها الحياة .

الفصل السادس

نحو الانتباه

يختلف أولئك الذين يعانون من اضطراب النفس فيطرقون أبواب مراكز التوجيه أو عيادات الطب النفسي أو مستشفيات الأمراض العقلية — يختلفون فيما بينهم بقدر ما يختلف الأسوياء خارج هذه الأماكن فيما بينهم نظرا لأن الاضطرابات النفسية والعقلية لا تفرق بين الطبقات ولا تميز بين الأشخاص ؛ وهي لا تراعى السن ولا الجنس ولا مستوى الثقافة ، ولا سطوة الجاه أو السلطان . ومع كل ما بينهم من فروق واختلافات نجد هؤلاء الذين يسمون الى العلاج يشتركون في مشكلة واحدة : هي أنهم جميعا يعانون اضطرابا حادا في علاقاتهم الانسانية فلا يشعرون بالألفة مع أى انسان ولا حتى كل منهم مع نفسه .

والاصطلاح العلمى الذى يستخدم لوصف هذه الحالة هو كلمة « الاغتراب »^(١) . وقد تكون مشاعر الاغتراب من

Alienation. (١)

الحدة بحيث يشعر صاحبها بالعجز عن الاستمرار في العيش في بيئة انسانية عادية ، وقد تكون من الطغافه بحيث يدرك من حوله أنه « شخص مشكل » وان كانوا يتساءلون عن أسباب قلقه الدائم ؛ أو اطراقه بين حين وآخر واستسلامه لمشاعره وأحلامه . على أنه مهما كانت درجة حدة مشاعر « الاغتراب » فان صاحبها يشعر بأنه معزول عن بيئته ، فهو لا يراها كما يراها الآخرون ، وهو عاجز عن أن يلمس واقعها، وعن أن يتصل بمكنوفاتها وعناصرها ، وهو يشعر بالوحدة شعورا حادا مخيفا ، صحيح انه قد يتحدث الى غيره من الناس ، وقد يبادلونه الحديث بالأصوات المألوفة في لغتهم المشتركة ، ولكن هذا لا يضع حدا لعزله ، ذلك أن حديثهم وان وصل الى سمعه لا يستقر في نفسه ، ولا يسد فجوة التفاهم القائمة بينه وبينهم ؛ والسبب في ذلك أن المجال النفسى الذى يصدر منه كلامه غير المجال النفسى الذى يصدر منه كلامهم .

ونظرا لأن الشخص الذى يعانى من اضطراب نفسى عنيف تتناوبه ضروب القلق والصراع النفسى فانه لا يكون « غريبا في أرض غربة » فحسب وانما هو غريب على نفسه وسط أناس غرباء عنه لا محالة وان جمع بينه وبينهم مسكن

واحد ، وهو فوق ذلك يعيش فى أرض لا يمكن الا أن تكون غريبة ، لأنه يراها من خلال منظار تنعكس عليه أوهامه وخيالاته وقلقه البالغ على نفسه وانشغاله بمشكلاته الخاصة. وقلما يدرك المريض طبيعة مشكلته ؛ فكل ما يعرفه هو أنها تسبب له العناء والشقاء . مثال ذلك الرجل الذى يش من نفسه وسعى الى العلاج لأنه لا يستطيع أن يركز انتباهه فى عمله ، ويعيش فى خوف دائم من أن يفقد وظيفته ، ويبدو فوق ذلك كما لو كان قد فقد كل سيطرة على أعصابه ، يثور غاضبا لآفته الأسباب ، ولا يكف عن الشجار مع أفراد عائلته، ويتكرر منه الصياح فى وجه زملائه . مثل هذا الرجل لاتحدثه نفسه ولا يحدث معالجه بأنه يعانى شعورا بالاغتراب ، ولا يعترف لنفسه بأن العالم الذى يعيش فيه يختلف عن العالم الذى يعيش فيه الناس من حوله ، أو بأنه بالرغم من اشتراكه معهم فى مائدة واحدة للطعام أو فى ركوب المصعد الذى يقلهم الى مكاتبهم ، فهو دائما وحيد — وحيد لأن أحداث عالمه تفسر فى ضوء الصراع الذى يعتل فى نفسه . ولكن شتان بين هذا كله وبين ما يسرده على أسمع الطبيب ، ذلك أن كل ما يقوله له يغلب أن يقتصر على أنه يشعر فى دخيلة نفسه

بالاضطراب ، وأنه لابد سائر في طريق الجنون ، وأنه اذا لم يتخذ شيئا بشأن حالته فسوف يكون مصيره الانهيار .

وواضح أن حديثنا هذا لا ينطبق الا على الحالات المتطرفة التى تحتاج الى العلاج السريع . فالشقة بعيدة بين الشخص الذى يعانى الاضطراب الحاد ، وبين ذلك الذى نعتبره خجولا مبالغا في الخجل ، أو قلقا مستسلما للقلق ، أو فائرا قلما يتحدث اليه أحد الا ويلقى منه الغضب والاحتداد . ومن المؤكد أننا جميعا تمر بنا أوقات تتناوبا فيها مشاعر الغربة والوحدة ، وكلنا يحيرنا بين حين وآخر شعور بأن حديثنا لا يجد صدى في نفس من نتحدث اليه . على أن معظمنا من ناحية أخرى يشعر بالانتماء في معظم الوقت ، ونشعر بأن الكثيرين يكونون لنا الحب ، وأنا نحظى بقبول أصدقائنا وعائلاتنا وزملائنا . صحيح أن معارفنا ومحبينا لا ينتشون فرحا لرؤيتنا ، ولكنهم في الوقت نفسه لا يمتنون لو أنهم لم يرونا . فكما أننا نكسب عادة من المال ما يمكننا من الحياة الكريمة دون أن نصبح من أصحاب الملايين كذلك ينجح معظمنا في تكوين العلاقات الانسانية التى تساعد على حياة يتمتع فيها بقدر معقول من الأمن النفسى .

ما هو اذن ذلك الدرس الذى يمكننا أن نتعلمه من

الشخص الذى يعانى اضطرابا حادا وشعورا مستمرا
بالاغتراب فلا يشعر بالألفة والطمأنينة وسط الناس وينطبق
عليه قول بايرون « بينهم ولكنه ليس واحدا منهم » ؟
نستطيع أن نتعلم منه الكثير لأنه ليس بغريب عنا بالقدر
الذى يشعر هو به بغربته ، وهو حالة من تلك الحالات التى
يمكننا أن نتعلم منها لا حيث هى عندما يسعى صاحبها الى
العلاج وقبل أن يتناول أطباء النفس مشكلاته . لا عندئذ
فحسب وإنما حيث يصبح بعد أن تتاح له فرصة التعرف على
مشكلاته ومحاولة حلها .

ونحن نستطيع أن نتعلم منه حيث هو لأن السمات التى
تتصف بها معاملته للناس والتى تشعره بالغربة بينهم ما هى
فى الواقع الا صورة مكبرة من اتجاهاتنا وتصرفاتنا التى تحدد
علاقاتنا الانسانية مما يمكن أن تتيحه لنا من متعة وسعادة .
والفرق بين الحالتين أن أخطاءنا قد تكون من الضالة بحيث
تمر دون أن نعيها التفاتا أو انتباها . وقد تكون المضايقات
وضروب التوتر التى تسببها لنا ومشاعر القلق والوحدة التى
نتأبنا نتيجة لذلك طفيفة وعابرة بدرجة تجعلنا تتغاضى عنها
ونعتبرها أمرا طبيعيا يتوقع حدوثه محدثين أنفسنا بأنه ما من
انسان وما من علاقة انسانية تتصف بالكمال . وعلى الرغم

من أن حكمنا في هذا المسيل قد يكون صحيحا ، الا أنه من الحق أيضا أننا نشقت من علاقاتنا بغيرنا قدرا من السعادة والثقة بالنفس أقل بكثير مما كان يمكن أن نشقه لو قلت أخطاءنا تلك التي وان اختلفت عن الأخطاء التي يقع فيها المصابون بالاضطراب النفسى العنيف فى الدرجة الا أنها تتفق معها فى نوعها وطبيعتها .

فإذا كان الشخص يحيا حياته النفسية غربا فى أرض غربة تملأ عليه مشكلاته النفسية وضروب الصراع التى تتمثل فى نفسه ما يراه فى العالم المحيط به ، فما هى الخصائص التى تتميز بها معاملته لغيره من الناس ؟ .

أولى هذه الخصائص هى أن استجاباته تتصف بعدم الاكتراث ، كما لو كان من يعاملهم مجردين من المشاعر فلا حاجة به الى أن يدخلهم فى اعتباره . والسبب فى ذلك واضح ، فهو يعيش فى عالمه الخاص تستغرق مشكلاته الخاصة كل اهتمامه واتباهه ، فيكاد يسير مغمض العينين أصم الأذنين ، لا يرى ما يمكن رؤيته فى الآخرين ولا يسمع لما يمكن أن يقولوه . وعلى ذلك فليست لديه المادة الخام اللازمة لتنمية احساسه بمن حوله من الناس . حقا انه يراهم ؛ ولكن وجودهم بالنسبة له محدود بحدود ما يستطيعون تقديمه

لاشباع حاجاته ومطالبه . وعلى ذلك فسلكه نحوهم لايتكيف بباهيتهم أو بما يفعلونه أو يشعرون به أو يحتاجون اليه بقدر ما يتكيف بحالته النفسية ، فيكون في واقع الأمر انعكاسا لها . والأغلب أن يكون هذا المسلك مناسبا لموقف أو متفقا مع مقتضياته ، وغالبا ما يتصف بعدم الاكتراث أو الحزن أو القسوة . على أنه ينبغي ألا يعزب عن بالنا أن لافرق بينه من حيث نوعه وطبيعته وبين ما يصدر عنا من تصرفات عندما تشغلنا أمورنا بدرجة يبدو معها العالم والناس من حولنا بعيدين عنا وعن واقع حياتنا بالقياس الى عالمنا النفسى المشحون بضروب القلق والمشكلات .

والخصيصة الثانية التى يتصف بها المصاب باضطراب نفسى عنيف هى أنه يستغل من حوله من الناس كلما استطاع الى ذلك سبيلا . بمعنى أنه يتخذهم وسيلة لتحقيق أهدافه النفسية ولاشعاره بما يحتاج أن يشعر به . فنحن نعلم من خبرتنا بميدان الصناعة والعمل أن صاحب العمل الذى يتصف بالجنش والاستغلال يعتبر الموظف « ناجحا » ان كثر اتجابه وقل سؤاله ، ويعتبره « فاشلا » و « مشاغبا » ان هو طالب بحقوقه وأصر على نيلها . وكذلك الحال مع الشخص المشكل : فأفراد أسرته وزملاؤه فى العمل « أناس

طبيون « ان هم تقبلوا الدور الذى يعهد به اليهم ، وهم على العكس من ذلك « أشرار » و « أفانيون » ان لم يفعلوا ذلك ، فاذا كانت السياسة التى أملتها عليه نفسه تفرض عليه الحاجة الى التواكل والاعتماد على الآخرين فينبغى لهم فى نظره أن يكونوا مستعدين لمساندته ورعايته ؛ واذا كانت تفرض عليه الحاجة الى السيطرة فينبغى لهم أن يخضعوا له ولعل فى هذا مثالا لما وصفت به كيرن هورنى الشخص المصابى بقولها : « انه يميل الى قلب الحاجة الى حق يطالب به »^(١) . كما نلاحظ فى ذلك أيضا وجه شبه مع مسلك الكثيرين ممن لا يمكن اعتبارهم عصاة بالمعنى الطبى للكلمة . فكثير ممن يبدون عادية يفسدون علاقاتهم بغيرهم من الناس بعجزهم عن رؤية السبب الذى من أجله لا يسير أصدقاؤهم وأقرباؤهم فى نفس الطريق الذى يرسمونه هم لهم أو بعجزهم عن استشعار المحبة للآخرين ما لم يجنوا من ورائهم نفعا بطريقة أو بأخرى .

والخصيصة الثالثة التى يتصف بها المصاب باضطراب نفسى حاد هو أنه لا تروى غلته . فصراع النفس الذى يعاينه

Karen Horney, *Neurosis and Human Growth*, (١)
Chap. 2 New York : W.W. Norton and Company, 1950.

والخلط الذى يجرى فى رأسه يدفعانه الى أن يبحث فى العالم الذى يعيش فيه عن بديل للأمن النفسى والثقة بالنفس . ولكن نظرا لأن ما يبحث عنه لا يتفق مع حاجته الحقيقية فلن يكفيه منه أى قدر ينجح فى الحصول عليه . فاذا اتخذ من الطعام بديلا عن الحب المفقود أصبح الشره الذى لا يشبع نهمة ، واذا كانت القوة هى الدعامة التى تستند اليها ذاته لم يجد مفرا من أن يمارسها دائما وبعنف وعلى جميع من يلقاهم واذا كان يحاول اثبات وجوده بتحقيق الانتصارات الجنسية فلن ترضيه أية علاقة بينه وبين أى فرد من الجنس الآخر ، واذا حاول ذلك بالانهماك فى العمل كان لابد له من الجهد الدائم والحركة الدائبة ، واذا حاوله بتكديس الثروة والمال ازداد جشعه كلما زادت ثروته وأمواله .

والخصيصة الرابعة التى يتصف بها المصاب باضطراب نفسى عنيف هى شعوره البالغ بأنه « مختلف » عن الآخرين . فما يسرى على الناس جميعا لا يسرى عليه ، وليس فى مقدوره أن يؤمن بأن غيره من الناس يشعرون كما يشعر ، ولديهم من المشكلات ما يكفيهم أو يزيد . ويرجع عجزه ذلك الى حاجته الى أن يرى نفسه مختلفا عن غيره بدرجة تتيح له أن يفرض عليهم أدوارا تختلف عن الدور الذى يقوم هو به .

فاذا تمثلت حاجته في السيطرة لم يستطع أن يرى غيره وقد تساووا معه في القدرة أو في الحقوق . واذا تمثلت في التواكل فلا بد له من الشعور بأن الاختلاف بينه وبين الناس بحيث يتيح له أن يتوقع منهم أن يحملوا مسئولياته مع مسئولياتهم، وأن يتعهدوه بالرعاية ويرعوا شئون أنفسهم في وقت واحد معا .

وقد قالت لنا في احدى المناسبات سيدة حققت درجة متازة من الاستقرار والسعادة انها تشعر بأنها تماثل الناس جميعا في جوهرها ، ولا تختلف عنهم الا في السطحيات . ويمكن التعبير عن ذلك بطريقة أخرى اذا قلنا انها تشعر بآدميتها في نفس الوقت الذي تشعر فيه بفرديتها وأن ما يجمع بينها وبين الناس أعمق مما يفرق بينها وبينهم وأوسع نطاقا . وعلى النقيض من ذلك شعور الشخص الذي يعاني الاضطراب النفسي ، فمأساته أنه دائما يرى نفسه وقد اختلف عن غيره من الناس اختلافا حادا لا في السطحيات فحسب وانما في كل شيء .

والخصيصة الخامسة التي يتصف بها مثل هذا الشخص هي أنه يفترق في أعرق أعماقه الى التناسق . فنحن جميعا نناقض أنفسنا بين حين وآخر ؛ ولعل في ذلك دليلا على المرونة والنمو طالما نشعر في دخيلة أنفسنا بالتماسك والتكامل والثقة

بالنفس . أما حالة الشخص العصابى فتمثل قلبا عجيبا للأوضاع . وقد سبق أن لاحظنا أن استجاباته تتسم بطابع الجمود والتكرار فى ظاهرها بينما هذا الظاهر يخفى وراءه افتقارا الى التماسك والتناسق تمتد جذوره الى أعماق شخصيته . ويبدو الأمر كما لو كانت حدة الصراع الذى يعتل فى نفسه تتطلب منه أن يفرض على نفسه مظهرا لا يتبدل ولا يلين .

ولعله ما من سمة يتصف بها العصابى أقدر على أخذ الناس على غرة وافساد خططهم من هذا التناقض المتد الجذور . فهم مضطرون الى مشاركته فى الحياة والعمل ، ومع ذلك فهم عاجزون عن الاطمئنان الى ما قد يصدر عنه من تصرفات . فنزواته لا يمكن التنبؤ بها ، والمعايير التى يبنى عليها أحكامه ليست نفس المعايير التى يقبل تطبيقها على نفسه . فهو يحاول الضغط على أصدقائه وأقربائه لكى يرسموا خططهم فى ضوء رغباته ، ولكن ما ان يتم رسم هذه الخطط حتى يكون قد غير هذه الرغبات وبدلها وكذلك نجده يهيم بالناس يوما وينفر منهم فى اليوم الذى يليه .

ونجد فضلا عن ذلك أن أقواله وأفعاله يناقض بعضها البعض تناقضا لا حد له ولا نهاية . ويبدو عليه أنه لا يدرك من هذه الحقيقة شيئا . فكما أن الأب الغاضب الذى يضيق

ذرا بما ينشأ بين أولاده من شجار يعزلهم ، كل واحد منهم في مكان ، ويمنعهم من الاشتراك في اللعب ، كذلك نجد الشخص الذى يمزقه الصراع النفسى يعمد الى عزل بعض جوانب نفسه عن بعضها الآخر ، ولا يتيح لها التجاور في واعيته تجاوراً يؤدي بها الى الشجار ، فهو لا يسمح مثلاً لقسوته نحو مرءوس أعزل أن تخرق الحجاب الحاجز بين واعيته ولا شعوره حتى تتعارض مع وصفه لنفسه بالرحمة والعطف ؛ ولا يأذن لقصوره في مختلف النواحي بالخروج الى حيث يشتبك في عراك مع اعتقاده بأنه شخص ذو مواهب ممتازة . فالرأى الذى تخيله عن نفسه هو الرأى الصحيح ، وأى سلوك يصدر عنه ويحتمل أن يتعارض مع هذا الرأى أو ينقضه لابد وأن يحال بينه وبين بصيرته أو يفض عنه الطرف بوصفه أمراً لا وزن له . ومع ذلك فعلى من حوله من الناس أن يعيشوا هذه الشخصية المتناقضة .

وثمة خصيصة سادسة يتصف بها الشخص الذى يبلغ به اضطرابه النفسى حداً يضطره الى الالتجاء الى الطبيب النفسى . تلك هى حساسيته الزائدة التى تحول بينه وبين تكوين العلاقة السوية بينه وبين الناس . ولكى نصوغ هذه الصفة فى عبارة أكثر دقة يمكننا أن نقول انه يعاني عدداً من

المواضع الحساسة التي تلعب دورا هاما في توجيه حياته وسلوكه . ويمكننا كذلك أن نصف هذه المواضع بأنها تتمثل في مهاو « مطبات » نفسية في أعماق اللاشعور تراكتت فيها رواسب المشكلات التي تركت دون حل ، وظلت هناك على استعداد لأن تثور فتعكر صفو الشعور . وما من شك في أن لدينا جميعا مثل هذه المواضع الحساسة المتخلفة عن صدمات نفسية واصابات لم تلتئم جروحها تمام الالتئام فهي لا تفتأ تؤلنا كلما ساءت أحوال الجو . ولكن المواضع الحساسة لدى الشخص العصابي تبلغ من الكثرة والعمق درجة يتعذر عليه معها أن يتجنبها ، ويتعذر على الآخرين أن يفعلوا أو يقولوا شيئا لا يكدر صفوه أو يؤذى مشاعره أو يخفزه للدفاع عن نفسه .

وفضلا عن ذلك فانه نظرا لافتقاره الى فهم النفس وروح المرح التي توفر على الشخصية السوية كثيرا من المشاق والمتاعب لا يجد مفرا اذا أثر من أن يفعل واحدة من اثنتين ؛ فهو اذا ما انفجر غاضبا لغير ماسبب يذكر ، فاما أن يبالح في تجسيم هذا السبب حتى يبدو من الضخامة بحيث يسوغ ثورته الجامحة — وهى طريقة كثيرا ما تضطره الى تضخيم أفته أخطاء الناس من حوله ، واما أن يفض من شأن

استجابته هو محاولا اقناع الغير بأنها غير ذات أهمية « أنا مش قادر أفهم انت زعلان ليه ! صحيح ان أنا ثرت ، انما وايه يعنى ؟ ما كل واحد ييشور . الغريبة انك انت بتأخذ كل حاجة على أنها موجهة ضدك » . أما أنه ما من شيء الا ويأخذه هو على أنه موجه ضده فهذا ما لا يستطيع أن يدركه هو أو يراه .

ونذكر في احدى الأمسيات عندما كانت احدى لجان تعليم الكبار تجتمع في بيتنا لمناقشة مشكلة أثارت كثيرا من الجدل والخلاف أن أحد الأعضاء أبدى ملاحظة معينة فما كان من عضو آخر الا أن قال في لهجة حازمة « استنى شوية ، من فضلك استنى شوية » . وانتظرنا .. ولكنه تنبه بعد لحظة أنه قد دفعنا الى الصمت فاستطرد قائلا : « انتى لم آكن أتحدث اليكم وانما الى نفسى .. ان ما قاله زميلنا كان يتعلق بأمر يتعذر على الحديث أو التفكير فيه دون أن نشور ثائرتى اللهم الا اذا حذرت نفسى فى الوقت المناسب » . ثم ابتسم وقال : « حسنا لنستمر فى النقاش ، لقد حذرت نفسى ولعلنى قد حذرتكم أتم كذلك » . هذا لون من ألوان الخبرة التى يعجز العصايب أن يمر بها أو يمارسها فهى تحتاج الى فهم

للذات والى شىء من روح المرح والموضوعية فى النظر الى
ما للآخرين من حقوق ، وكلها أمور بعيدة عن مناله .
والخصيصة الأخيرة التى يتصف بها الشخص المشكل
هى تحفزه الدائم للهجوم . ونحن جميعا نميل الى نقد
الآخرين عندما لا نكون على وفاق مع أنفسنا ، ويشته هذا
النقد كلما اشتد الخلاف بيننا وبين أنفسنا . ويمكننا تفسير
هذه الظاهرة على أوجه ثلاثة : الأول أنها نوع من الاسقاط ،
فنحن اذ ننظر الى الناس بعين ملؤها البؤس لا يسعنا الا أن
نراهم وقد لفهم البؤس فى ردائه الأسود ، والثانى أنها وسيلة
غير ناجحة لاعادة التوازن الى نفوسنا ، أى لبناء أنفسنا عن
طريق هدم الآخرين ، والثالث أنها تحويل لغضبنا من أنفسنا
الى غيرنا ، فبعد أن ظللنا وقتا طويلا نشعر كما لو كنا نخطئ
أدمنتنا فى الحائط يملكنا شعور بأن الوقت قد حان لكى
يتلقى عنا غيرنا بعض هذه الضربات . على أن الطريقة التى
تتصرف بها نحن بين وقت وآخر هى الطريقة الوحيدة التى
يعرفها الشخص العصابى ، لأنه دائما على شقاق مع نفسه
سواء أدرك ذلك أم لم يدركه . فالسخط والنفور قد تمكنا
من نفسه بدرجة جعلتهما يطبعان كل تصرفاته واستجاباته
وعلى ذلك فينه وبين الحياة نوع من سوء التفاهم سواء

أنمثل ذلك في تهجمه عليها ، أو شكه فيها أو محاولته
استرضاءها واستعطافها ، أو لومها على سوء حظه ، أو نفيه
عليها احتضار الفضيلة فيها ، أو رؤيته لها تسير نحو هلاك
محقق ، أو مجرد انسحابه منها وابتعاده عنها .

ومما تجدر ملاحظته أن مثل هذا الشخص المضطرب
كثيرا ما تتسرع هوة الخلاف بينه وبين أسرته بنوع خاص .
فاعتماده عليهم نتيجة لشعوره بالنقص والعجز يشعره دائما
بالحاجة الملحة الى صحبتهم وعونهم كما يشعره بأنهم له .
ولكن سخطه على نفسه وتقمته على « ضعفها » وسخطه
عليهم وتقمته على « قوتهم » يتكتلان عليه لدفعه الى التهجم
عليهم وهم سنده ومناط رجائه . ويمكن أن نعرف الشخص
العصابى بأنه الشخص الذى عجز عن حل المشكلات التى
اعترضت سبيل علاقاته المبكرة مع أفراد أسرته . ومن ثم
فليس من الغريب أن يكون هؤلاء — حتى بعد أن يتجاوز
مرحلة الطفولة بزمان بعيد — هم أشد الناس تعرضا للاحاحه
وثوراته على السواء . فهو يمضه الحنين اليهم فى غيابهم كما
يمض الطفل حنينه الى أمه الغائبة ، لالشيء الا ليشتبك معهم
فى عراقك جال وجودهم معه .

تلك هى خصائص الشخص الذى يعانى الاضطراب

النفسي . وكلها تشير الى مدى اغترابه عن نفسه ونفوره منها وان كانت لا تظهر جميعا بدرجة واحدة لدى جميع العصائين وكثيرا ما تكون هذه الصفات هي الأسباب الرئيسية لاغتراب أمثال هؤلاء عن حولهم من الناس . واذا ما نحن أمعنا فيها النظر لم تكشف لنا عن أوجه الخلاف بينهم وبين الأسوياء فحسب ، وانما عن أوجه الشبه فيهم كذلك . ذلك أنهم لا ينتمون الى نوع قائم بذاته ، وانما هم بشر مثلنا . وكل ما هنالك أنهم أخفقوا اخفاقا شديدا في حل بعض المشكلات الأساسية التي يجاهد كل انسان في حلها ولا ينجح أحد في تصفيتها تصفية كاملة .

من هذا يتضح لنا الدرس الذي يستطيع المريض أن يلقننا إياه . فاتجاهاته وتصرفاته ما هي الا صورة مكبرة لما تتخذه نحن جميعا من اتجاهات وما يصدر عنا جميعا من تصرفات . ونظرا لأننا نستطيع أن نرى الضرر البالغ الذي يلحق بالمريض نتيجة لتصرفاته فان في استطاعتنا كذلك أن نتعلم كيف ننقب عنها حيثما ساءت العلاقات بين الناس — حيث ينقطع جبل المودة بين صديقين أو تندهور الروح المعنوية بين موظفي إحدى المؤسسات ، أو ينقسم أبناء دين معين الى أحزاب وشيع يقاتل بعضها بعضا ، أو يرفع أحد

الساسة عقيرته داعيا الى محو أمة بأسرها من الوجود لما بينها وبين أمته من خلاف . ولعله ما من أحد من أولئك الذين أحاطت بهم مثل هذه المواقف يستطيع أن يتنبه الى ما يكمن فيها من مرض نفسى واضطراب . ومع ذلك فلو أننا تتبعنا المشكلة فى كل من هذه الحالات الى أصولها لتبين لنا بما لا يدع مجالا للشك أن شخصا أو جماعة منهم كانوا يتصرفون بما تمليه عليهم خصيصة أو أكثر من تلك الخصائص التى ذكرنا .

وتبين لنا هذه الاتجاهات والتصرفات فضلا عن ذلك ضخامة المشكلة التى على العصابى أن يواجهها . فهو لا يعمد، كما يهيا لنا عندما نضيق ذرعا به ، الى اثاره زوبعة فى فئجان . وليس ما يعكر صفو حياته بالأمر التافه وان بدا كذلك عندما يثور لأول خلاف أو يتخذ من الاساءة البسيطة سببا للخصومة المزمنة ، وانما السبب الأساسى لما يعاينيه أنه أخفق فى مهمة رئيسية من مهام الحياة البشرية ، ألا وهى انشاء علاقات بينه وبين سائر الناس يترتب عليها الانتاج والاشباع لكلا الطرفين .

ولما كانت هذه الاتجاهات تربنا ضخامة المشكلة ، فهى تربنا كذلك الدلالة الكبرى والمغزى العميق لما قد يبدو

تطوراً ضئيلاً في أثناء العلاج — ذلك التطور الذي يطرأ على شخصية المريض ويتمثل في انتقاله التدريجي من حالة المرض إلى حالة الصحة . ولما بينا في الفصل السابق كيف تأتى المرحلة التى يكشف فيها المريض عن رغبة قوية رغم ترددتها في التحرر مما درج عليه من تواكل ، كذلك تأتى مرحلة يبدأ عندها في الاهتمام بسائر الناس لذاتهم وليس لما يحققون من مطالبه أو يشبعون من حاجاته ، وفي اظهار استعدادده لا ليدعهم وشأنهم فحسب ، وانما ليرجو لهم الخير كذلك .

وقد لا يعدو ما يديه أول الأمر مجرد ملاحظة تتم عن شعوره بأن المعالج لا بد وأن يكون مجهداً في نهاية يوم حافل ، ومع ذلك فان لمثل هذه الملاحظة دلالتها كبدية ان هى أبدت كدليل صادق على أنه قد أدرك أن المعالج انسان له مشاغره ، لا كمجرد وسيلة لكسب تقديره باظهار العطف عليه ، فهى عندئذ تكون أصدق تعبيراً وأعظم مغزى من خطبة طويلة ينوه فيها المريض بما يبذله معالجه من جهد . فالخطبة لا بد وأن تكون أمراً معداً لغرض ومناسبة ، بينما الملاحظة الطبيعية العابرة عن تعب المعالج واجهاده تشير الى اتجاه في طريق النمو يتمثل في الابتعاد عن استغلال الناس

أو لومهم وسوء الظن بهم وكرهيتهم ، والاقتراب شيئا فشيئا
من قبلهم ومحبتهم كاخوان له في البشرية .

وعندما يبدأ المريض أول ملاحظة له تتم عن صفاء النفس
سواء آكانت عن المعالج أم عن أى شخص آخر ، قد يكون
أبا أو أخا أو زوجا أو زوجة ، كان قد اتخذ منه موضوعا
لكرهيته ، فانه عندئذ يبدأ في توفير الشرط — بل والشرط
الوحيد — الذى لا بد من توافره ان كان له أن يحقق النضج
النفسى . وأهم من هذا كله أنه يبرز لنا حقيقة مؤداها أنه
ما من شخص يستطيع أن يشعر بالسعادة الحقة طالما سامت
علاقاته بسائر الناس .

وبالرغم من أن أهمية هذه الملاحظة لا تبرز إلا في ضوء
الأسلوب الذى اعتاد أتباعه في التحدث عن الناس ، إلا أن
التغير الذى تعبر عنه يزداد قوة وفاعلية حتى يصبح اتجاهه
العام نحو الآخرين أكثر اتصافا بالاجابية منه بالسلبية ،
بمعنى أن عدد من يحبهم يزداد بالتدريج حتى يفوق عدد من
يكرههم وينفر منهم ، وأن مشاعر المحبة ، أو التسامح على
أقل تقدير — تكون رائده في أولى علاقاته بمن لم تسبق له
معرفتهم . فاستجاباته المباشرة لاتتصف كما كانت تتصف من
قبل بالعداء وسوء الظن ، وهو لم يعد يرى في الناس عبوما

ثلة من المتآمرين الذين يحاولون الباسه تهمة هو منها براء .
وانما هو الآن أميل الى تغليب جانب حسن الظن . وحتى
اذا لم تتحرك مشاعره نحو الشخص الآخر ، فهو يستطيع
أن يسلم له بحق الحياة وبحرية التصرف في نفسه . وهو
عندما يقف موقف المعارض من آراء الآخرين أو أعمالهم
لايقع فريسة لدافع التخريب الأعمى وانما تغلب في نفسه
دوافع الفهم على دوافع المحو والابادة .

وعلى هذا النحو نجده يكف عن النظر الى غيره من
الناس على أنهم أدوات تستغل أو خطر يتقى . ويجد في نفسه
القدرة المتزايدة على تصور حاجاتهم ومشاعرهم ، وعلى
الوقوف منهم موقف الأخ والصديق . وبذلك تزداد بالتدرج
قدرته على ممارسة الأخذ والاعطاء كما يمارسهما الأسوياء
على أساس من حسن النية والمساواة ، وهو يبدأ ، وربما
لأول مرة في حياته ، في الشعور بما يمكن أن نسميه احساس
الانتماء الى النوع البشرى ، وتضييق بذلك هوة الخلاف بينه
وبينهم فيشعر بأنه لم يعد يعيش بمعزل عنهم وانما هو يتقبل
نفسه كمرد له كيانه من ناحية ، وكبشر كسائر البشر من ناحية
أخرى ، وهو كذلك يتقبل غيره على هذا النحو نفسه ، ومعنى
هذا كله أن احساس العزلة الذي ظل ينغص عليه حياته وأيامه

يختفى ليحل محله شعور بالانتماء الى أفاس يتبادلواياهم
مشاعر المحبة والتعاطف ، فهو لم يعد يقف عند حد الوجود
« بينهم » وانما يصبح بالفعل « واحدا منهم » يبادلهم
مشاعرهم وخبراتهم ، ويشاركهم تساؤلهم في مواقف الجِد
واللهو على السواء . وبذلك يسير بينهم وعلامات الصحة
النفسية والتكامل تشع من حوله بعد أن حرمته من صحبتهم
ألوان الصراع التي كانت تعتمل في نفسه .

الفصل السابع

خصوبة النفس

نحن جميعا نعرف أناسا لا تتردد لحظة في وصفهم بالصحة والاستقرار النفسى ، ونشعر بأنهم اذا لم يكونوا هم كذلك فما من أحد يمكن أن يكون . على أنه اذا طلب الينا تعليل رأينا فيهم أسقط في أيدينا في الوقت الذى نستطيع فيه أن نعلل رأينا في شخص لا نحبه . فما علينا عندئذ الا أن نذكر بعض سماته التى تثير أعصابنا دون حاجة بنا الى تقييم شخصيته ككل ، اذ تكفى عادة منفرة واحدة نذكرها سببا لا يثارنا ألا نلتقى بزيد أو بعمر من الناس . ومن ناحية أخرى نجد من العسير أن نحدد بالضبط ما نعنيه عندما نصف شخصا بالصحة والاستقرار ذلك أن هاتين الصفتين تشعان عادة من الشخصية في مجموعها . وعلى هذا فنحن نتردد عاجزين عن تحديد معنى ما نقول اللهم الا اذا أفردنا صفة يشترك فيها أمثال هؤلاء جميعا ألا وهى ارتياحهم الى الحياة وبراعتهم فى تصرف شئونهم .

ونحن نلاحظ المهارة التي يستطيع بها عامل يستقر على عارضة ترتفع عن سطح الأرض ما يزيد على العشرين طابقا أن يلتقط مسمارا حاميا من الهواء ليثبتته في مكانه بسرعة ودقة فائقتين وكذلك نجد الشخص الذي يتمتع بالاستقرار النفسى يبدو كما لو كان قد اكتسب مهارة في تصريف شئون الحياة فهو يعالج أمرا بعد آخر ، ويعالجه كما ينبغي له أن يعالج متوخيا في ذلك التلقائية والصواب اللذين يقفان على الطرف النقيض من الحيرة والارتباك .

وهو يبدو كذلك كما لو كان يتمتع بحاسة سادسة يهتدى بها الى الطريق الذى ينبغي أن يسلك في كل موقف يواجهه . وليس معنى هذا أن لديه الجواب عن كل سؤال ، أو أنه لا يتردد في أمر مطلقا ، ذلك أن الطريق الذى ينبغي أن يسلك في موقف معين قد لا يعدو مجرد الاعتراف بالجهل أو ارجاء التصرف الى أن يتجمع المزيد من الحقائق . وانما الذى يدهشنا في مثل هذا الشخص هو صواب استجابته للمواقف على تنوعها .

على أن هذا لا يعنى أنه قد ولد بقلب من ذهب ، وأنه يوفق الى كل ما يبتغيه دون بذل أى جهد من جانبه فنحن نعرف أن براعة لاعب التنس ومهارة العامل اللذين ذكرنا لم

تأتيهما من هذا الطريق . وليس من هذا الطريق . كذلك يحظى مثل هذا الشخص بما يتمتع به من مهارة وتوفيق في علاقاته بالحياة . ويمكننا ترديدا لما ذكرناه في فصل سابق أن نقول ان حسن الاستعداد لما يقع من أحداث وحسن التصرف ليسا هبة من السماء بقدر ما هما نتيجة النمو وثمرته .

وإذا اعتبرنا هذه القدرة التلقائية على اتيان الاستجابة الصائبة التي تتجاوب مع ما يقتضيه جوهر الموقف وليست مجرد مسايرة للعرف والتقاليد — إذا اعتبرنا هذه القدرة أحد وجهي الصحة النفسية ، فإن من الممكن أن نقول ان وجهها الآخر هو قدرة مكافئة على تجنب اتيان الاستجابة الخاطئة ، وعلى الصمود وتلافى الخرق في المواقف الشائكة . وقد أتيح لمؤلفي الكتاب أن يشهدا الصحة النفسية في عدد كبير من الناس يسر لهم سوق أمثلة متعددة . فقد شاهدنا قدرة الأم الماهرة التي تحول ابتهاها من عملها بسرعة فائقة لتلبي حاجة طفلها ثم تعود الى عملها مرة ثانية بنفس السرعة وب نفس السهولة . ورأيا المحاضر على منصة الالقاء وجمهور المستمعين يطره بوابل من الأسئلة التي تتم عن مشاعر التحدى والعداء ينجح رغم ذلك في الجمع بسرعة بين المرونة واليقظة يستطيع بهما أن يجيب عن كل من هذه

الأسئلة على نحو يدل على تمسكه باحترامه لآرائه واحترامه في الوقت نفسه لحق الشخص الآخر في أن يبدي اعتراضه — شاهداً ذلك كله ولم يسعهما حيال ذلك إلا أن يقولوا : « تلك هي الصحة » .

وبالإضافة إلى هؤلاء الذين تلقاهم فنلتقي فيهم الصحة النفسية ، هناك آخرون ممن لم نلتق إلا بعقولهم وأرواحهم ، أو بالأحرى بما أنتجته عقولهم وأرواحهم ، هؤلاء الذين يبرزون في تاريخ البشرية مثلاً على ما يثير الإعجاب ويستوجب الإعجاب . نذكر منهم إبراهيم لنكون يلخص في كلمات معدودة رأيه في مسألة حارت فيها عقول الناس ، وذلك عندما قال : « بما أنني لا أحب أن أكون عبداً كذلك لا أحب أن أكون سيدي » . ونذكر سقراط عندما طلب إليه أن يستعد للقاء الموت فكشف عن حقيقة خالدة مؤداها أن الاستعداد للموت لا يتم في اللحظات الرهيبة التي تسبق الموت : « أو لا تعرفون أنني أستعد له طوال حياتي » . ولو أننا استعرضنا صفحات التاريخ لوجدنا من السير اختيار عدد كبير من الأسماء التي أسدى كل من أصحابها للإنسانية خدمات جليلة « فتركوا نسيم الحياة وقد سرت فيه آثارهم الخالدة »^(١).

(١) "Left the vivid air signed with their honour"

Stephen Spender, *I think continually of those who were truly great.*
London : Faber and Faber, 1933.

وعندما نتأمل صواب الاستجابة الذى تميزت به حياة هؤلاء جميعا على ما بينهم من أوجه خلاف ، وعلى ما لقوه من معارضة ومقاومة لايسعنا الا أن نقول : تلك هى الصحة .

وقد يبدو غريبا أمام هذه الأمثلة الناصعة للصحة النفسية أن نعود بأنظارنا الى الشخص الذى لا يزال فى أول الطريق اليها لنقف منه على تعريف واضح لما يتضمنه سداد الاستجابات التى تصدر عن العظماء الذين عرفناهم أو سمعنا بهم . ولكن تلك هى الحقيقة التى لا محيد عنها : فالمرضى يكشف لنا عن الصحة لا فى أوج تفتحها بعد أن يتوج جبينها سر العظمة وانما وهى لم تزال بعد « حبة خردل » (١) .

ومعنى ذلك أننا نبدأ نشمر بما فى الحياة من غنى وخصوبة وإبداع ورحمة عندما نراها وقد قطعت شوطا بعيدا فى الاتجاه الذى تبدأ السير فيه فى تردد وارتباك عندما تهأ لها ظروف العلاج الناجح . وعندما نخطط طريق النمو على

(١) الإشارة الى الآية : يشبه ملكوت السموات حبة خردل اخذها الانسان وزرعها فى حقله ... و ... متى نمت فهى اكبر البقول وتصر شجرة حتى ان طيور السماء تاتى وتتأوى فى اغصانها : انجيل متى ١٣ : ٣١ .

هذا النحوفان من الممكن أن تبدو الحياة في أبهى حللها هدفًا
يمكن السعى الى تحقيقه .

وقد ذكرنا في الفصل الأول أن العامل الأول في الصحة
النفسية — كما هي الحال في الصحة الجسدية هو حسن
قيام القوى التعويضية بمهمتها . وأن هذه القوى تتمثل في
المرونة والقدرة على « العود » وقابلية لأم الجروح . ورأينا
أن هذا هو ما يمنح الشخص جواز مرور يتيح له السير في
طريق الحياة والاسهام في مشروعاتها والاشتراك في استغلال
امكانياتها ، بدلا من ايثار السلامة ومحاولة درء أخطار
لا وجود لها . على أنه لم يتيسر لنا عندئذ الا أن نشير اشارة
عابرة الى مظهر هام من مظاهر الصحة النفسية نستطيع الآن
بعد أن رأينا ما يعاينه الانتقال من المرض الى الصحة أن نوفيه
حقه من المناقشة .

ويدلنا مثل الوزنات على أن من يملك القليل لا يستطيع
أن يستخدمه أو ينفعه . ويحكى عن بطل القصة أن خوف
العقاب والحرمان ، ان هو أضعاف ما معه ، قد حال بينه وبين
ذلك ، فأغفل حقيقة مؤداها أن ماتخفيه وتكثره ضائع
لا محالة .

وكذلك نجد أن الشخص الذى يقيم حياته النفسية على

قدر ضئيل من الثقة بالنفس ، ولا ينشئ بينه وبين عالمه من العلاقات الا ما تضطره اليه الضرورة القصوى ، يواجه نفس المشكلة التي يواجهها من لا يملك غير وزنة واحدة — وهى أن ضياع أى شئء معناه ضياع كل شئء . وبذلك يكون النجاح الذى يأمل فى تحقيقه فى حياته التى يتزود لها يوما بيوم ، لن يتجاوز نجاحه فى الافلات من موقف بعد آخر . ولا تكون السعادة التى يحققها من يتمتع بحياة نفسية خصبة متحررة بعيدة عن مناله فحسب ، وانما بعيدة عن تصوره كذلك ، ولن يستطيع حتى فى أحلام اليقظة التى يغرق فيها الا أن يخلق منها صورة شوهاء : فقد يحلم بأن هناك من يعنون به أو يتطلعون اليه ولكنه لا يملك من الامكانيات ما يتيح له أن يأمل فى تحقيق سكينه النفس وطمأنينة القلب، نظرا لأن أى حدث ينتقص من ذاته — الاخفاق فى تحقيق أى هدف ، أو العجز عن الاندماج فى جماعة معينة ، أو الوجود فى موقف يبرز أحد مواطن ضعفه — أى حدث من هذا القبيل لابد وأن يسبب له صدمة لا تحتمل ، فلا مفر له اذن من أن يؤثر جانب السلامة حتى ولو أدى السبيل الذى يسلكه الى اقفار ذاته وخفض رصيدها الضئيل ، وبالتالي الى انقاص مشاعر الطمأنينة ، وزيادة مشاعر الهدم والتخريب .

وبهذا يكون أحسن ما يعرف به نقص المرونة هو أن نقول انها افتقار الى وسائلها وأدواتها . فحيث لا يكون ثمة مجال لاتاحة الخطأ يكون الخطأ نكبة كبرى والضياع فقداً لا يعوض . وعلى العكس من ذلك يعنى توافر المرونة النفسية لدى شخص أن لديه من الامكانيات النفسية ما يفيض عن حاجته اليومية . ومثل ذلك الشخص مثل من معه وفرة من الوزنات ، فهو يستطيع أن يستثمر ما معه ويستغل ما لديه من طاقة ويشع ما به من مشاعر المحبة فى العالم المحيط به ، وذلك لأنه حتى ان لقي الصد مرة ومنى بالخسارة أخرى فما زال فى استطاعته أن ينقب فى طوايا نفسه عما يمكنه من تنظيم حملة العود ، لأن الخبرات الانسانية الغنية التى حرم منها من لم يؤت خصوبة النفس مازالت مفتوحة أمامه يمكنه أن يستعين منها بما شاء . ولما كان فى مقدوره احتمال الفشل فانه يستطيع أن يجدد معينه وينميه دائماً ، كما يستطيع أن يستخدمه على نحو تنمو معه موارده النفسية على مر الأيام والسنين .

وعندما يشرع الشخص الذى يجرى علاجه فى تحويل انتباهه عن نفسه وتوجيهه نحو الامكانيات الكامنة فى العالم المحيط به ، ويبدى ولو فى شئ من التردد والتراجع رغبته فى الاستقلال ومحبه لمن حوله من الناس ، فان معنى ذلك أنه

يشعر بأن لديه من الموارد النفسية ما يمكنه من المخاطرة
وتعرض نفسه لصدمة أو أكثر ان كان هذا هو الثمن الذى
لابد أن يدفعه المقبلون على الحياة . فهو يبدأ ولو على غير
وعى منه فى استشعار الصحة بقدرته على الافاقة مما يتلقى
من ضدمات .

وما ان تبدأ عملية تنمية الموارد النفسية حتى يتمدّد
وقفها عند حد . فبقدر ما يثق المرء بنفسه وبقدرته على
احتمال مواقف الاخفاق يستطيع أن يستقى من مغبين الخبرة
الذى تفتح أمامه ووضع تحت تصرفه . فإذا ما تقبل هذا
للعرض السخى وأحاله الى امكانيات نفسية لأ مجرد ثروة
تختفى وتندثر ، استطاع أن يتحرر من مشاعر القلق التى
كانت تتأبه نتيجة لتوقع الصد أو تعرض النفس لسخرية
الآخرين ، واستطاع بالتالى أن يستمتع بما يمر به ويمارسه
من خبرات .

ويتبين لنا أن هذه الدائرة التى يتحرك فيها المتجه نحو
الصحة النفسية تسير فى اتجاه مضاد لذلك الذى تسير فيه
الدائرة المفرغة التى يتحرك فيها المرض النفسى . ذلك أن
« كل من له يعطى فيزداد » لا لأن ثمة قدرا يمنح من يشاء
وينزع من يشاء ، وانما لأن الشخص الذى لا يظوى نفسه

ويقوم بينها وبين موكب الحياة سدا منيعا يستطيع أن ينال من امكانياتها وخبراتها الميسرة . وفي كل مرة يقدم فيها الشخص السوى على القيام بشيء يريد القيام به ويرى الخير في اتمامه ، ويجد في نفسه الثقة التي تترك مجالا للخطأ المحتمل مهما يكن ثمة من شكوك ، ومهما يكن هناك من مخاطر ومزالق — في كل مرة من هذه المرات يتيح لنفسه فرصة حياة أفضل وأكثر غنى وخصوبة . وقد ينجح فيما يشرع فيه نجاحا كاملا أو جزئيا ، ولكنه رابح حتى اذا خسر المعركة طالما وجد في نفسه من القدرة على العود ما يدفع عنه الاغراق في اليأس أو رثاء الذات . ذلك أن نجاحه في اقناع نفسه بقدرته على تلقي الصدمات وتحملها يكسبه الحق في الاقدام على مزيد من المغامرات والمحاولات بعد أن أثبت لنفسه أن لديه مجالا للخطأ المحتمل . أما الشخص الذي يتمتع بصحة نفسية ممتازة فهو الشخص الذي تحرر من القلق على نفسه بدرجة تتيح له أن يهبها للحياة ليتلقى منها في مقابل ذلك ما يمكنه من تنمية موارد النفسية وتدعيمها . ومن بين المظاهر التي تتجلى فيها المرونة النفسية قدرة المرء على احالة القليل الى كثير . فكما أن الطاهى الماهر يستطيع أن يتيح صنفا جديدا ممتازا من مواد عادية مألوفة

باستخدام خبرته الفريدة ومعرفته الدقيقة بخصائصها، كذلك يستطيع الشخص الذى قامت علاقته بالحياة على أسس سليمة من الوعى والادراك أن يحيل العادى المألوف الى شىء يثير الاعجاب .

ويقول الشاعر الانجليزى ويردزوبرث فى احدى قصائده ان « السماء تفتح أبوابها للأطفال » ولكن « جدران السجن لا تفتأ تلقى ظلالها » على الناشئين حتى اذا ما بلغوا مبلغ الرجال استحال الجمال والجلال اللذان كانا يكتنفان الحياة الى « ضوء يوم لم تشرق شمس » . ولعل هذا الوصف كليل بايجاز ما يحدث لحياة معظم الناس وان لم يكن من حقنا أن نعمم عليهم جميعا نظرا لما نراه من نجاح الكثيرين فى الافلات من هذا المصير ، بل وفى خبرة الجمال والجلال فى سنى نضجهم على نحو لم يكن ليتاح لهم فى طفولتهم أو صباهم .

ونستطيع أن نستنتج مما كشفت لنا عنه أساليب العلاج النفسى أن « ظلال جدران السجن » ما هى الا ظلال القلق التى تجعل الفرد يحول انتباهه عن العالم المحيط به ليركزه على نفسه فلا يرى ما حوله الا من خلال السحب والغيوم المتكاثفة . أما اذا لم ينجح القلق فى أسره ففى امكانه أن

يحتفظ بمرونته وقدرته على توجيه وعيه وإدراكه نحو العالم الخارجى ، وبالتالي بقدرته على رؤية الجمال والجلال حتى فيما قل شأنه من الأمور .

ومن اليسير أن نسوق الأمثلة الكثيرة على قدرة المرء الذى يتمتع بالصحة النفسية على إحالة القليل الى كثير وقدرة هيضه على إحالة الكثير الى قليل . ولعل من أعمق الأمثلة على هذا الأخير مثل الثرى الذى يقدم على الانتحار عندما يفقد جانبا من ثروته رغم أن مالم يفقده يزيد على ما لا يحلم الكثيرون بكسبه . فما السبب الذى من أجله يبدو الكثير المتبقى له قليلا ؟ وما الذى ينقصه ويتوافر لدى الأم التى توفر قوت عيالها يوما فيوما ، وتنجح رغم ذلك فى خلق جو تسوده روح المرح ، وينعم فيه كل فرد من أفراد الأسرة بما يتاح لهم من لهُو برىء ، وما يحققون من نمو تكتنفه مشاعر المحبة المتبادلة ويسير بهم نحو الاستقلال ؟ وما الذى ينقصه ويتوافر لدى الأب الذى قضى نصف عمره فى ممارسة حرفة قضت عليها تطورات الزمن بالانقراض ، فما كان منه الا أن تنهد عميقا ثم شرع فى تعلم حرفة جديدة .

ولعلنا نجد الجواب عن مثل هذين السؤالين فى قولنا ان الرجل الذى يقدم على الانتحار لم يشعر فى حياته بأنه يمتلك

من الثروة الكفاية ، بل لم يكن في استطاعته أن يفعل ذلك لأنه كان يحاول أن يستخدم هذه الثروة في ملء فراغ نفسه . وفي بناء ذاته وتدعيمها ، وفي التعويض عن نضوب معينه ، وكان يحاول أن يكسب الأموال ، وتكديس الأموال عملية مخوفة بالأخطار . ومن ناحية أخرى تبرهن الأم التي تنجح في تدير شئونها بأقل من الكفاية على مالديها ولدى أمثالها من كنوز خفية تمثل في ثروة نجحوا في بنائها داخل «ملكوت السموات» القائم في نفوسهم . فيظل لديهم دائما ما يمكنهم اضافته الى ما هو أقل من الكفاية ويشعرون بأنه يكفي أو يزيد .

ونلاحظ فرقا مائلا بين الشخص الذي لا بد له من أن يسهم في نشاط هام أو يدعى الى حفل كبير لكي يشعر بأن ثمة ما يستدعي الاهتمام والاتباء ، وبين الشخص الذي يجد في دخيلة نفسه ما يعينه على أن يلمس المعنى في أى شيء مهما قل شأنه . ولهذا الفرق أهمية خاصة في مجتمع اليوم ، فأولئك الذين لا يستجيبون الا لظواهر الأحداث معرضون في العادة لخطر النظرة السطحية الى ما يحتاج العالم في هذا الوقت العصيب . ذلك أن افتقارهم للموارد النفسية يجعل منهم ضحية سهلة للايحاء ولمشاعر العداة العنيفة كما يجعاهم

يتهافتون على الأحداث المثيرة والمآسى المفجعة . ونظرا لأنهم
يفتقرون الى القدرة على النفاذ الى مغزى الحياة عندما تسير
في الطريق السوى في بلدهم وفي العالم أجمع ، فان اهتمامهم
البالغ بما تبديه الحياة من انحراف عن هذا الطريق واصرارهم
على تتبعه يخلع على حياة الانسان ثوبا من الغرابة والشذوذ
في وقت نحن أحوج ما نكون فيه الى رؤيتها في ضوء العقل
المبدع والمنطق السديد .

على أننا يجب أن ننبه الى أن الشخص السوى لا يشعر
السعادة بمعناها الضحل ، بل قد يكون في أعق أعماقه رجل
أحزان . فنظرا لأنه يدرك الكثير نجده يتحمل الكثير كذلك .
وبينما نجد الشخص القلق المركز حول ذاته لا يشعر
الا بحاجاته غير المشبعة ، نجد الشخص الذي يتجه نحو
الحياة بقلبه كله وباهتمامه كله يشعر في قرارة نفسه بألوان
الحرمان التي تقاسى منها الانسانية جمعاء . ونحن كما قال
يورديس منذ زمن بعيد «ندفع ثمن الرحمة غالبا من آلامنا» .
وعلى ذلك فالشخص القلق المركز حول ذاته قد يعيش
في خوف المرض أو الموت ولكن خوفه لا يتجاوز شخصه أو
شخص انسان يعتمد عليه في أمر من أمور حياته . ومن فاحية

أخرى نجد الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية يحب الحياة
بدرجة تمكنه من أن يتبنى مصير العالم بأسره .

والشخص القلق المركز حول ذاته يخشى على نفسه من
الأذى ، وعلى ذلك فهو يرى العالم وقد بثت فيه الأخطار
والمظالم الموجهة نحو ذاته . وعلى العكس من ذلك نجد
الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية قادرا على الفهم توافقا
الى تحقيقه ، وبالتالي فهو قادر على حمل الأعباء النفسية
الناجمة عن ظلم الانسان للانسان .

والشخص القلق المركز حول ذاته لا يستطيع أن يوفر من
طاقته النفسية ما ينفعه خارج نطاق سعيه الى لم شعث كيانه
المهلل ، بينما الشخص السوى يفتح قلبه للحياة ويكافح في
سبيل حل المشكلات التى تواجه الانسان . وحتى اذا انتهى
به كفاحه الى قرار بأن ينشد الراحة فى ظل دين يحمل نفس
الاسم الذى يحمله دين وجد فيه ملاذهم من لا يدانونه صحة
واستقرارا ، فانه عندئذ يكون قد دفع ثمن انتمائه الى هذا
الدين من كفاحه الطويل ضد مشاعر الشك والتساؤل .

ورغم أن فى استطاعتنا وصف الشخص المركز حول ذاته
بالعزلة والوحدة ، الا أن الشخص السوى قد يعيش فى جو
آخر من العزلة أوسع نطاقا — جو يشعره بمأساة الشقاق

الذى يفرق بين أبناء البشر ويباعد بينهم . ولعل هاوسمان
كان يرى فى ذهنه شيئا من هذا كله عندما كتب يقول :

يقولون ان شعرى حزين
ولا عجب فبحوره القصيرة
تسبح لدموع الخلد ، والأحزان
ليست أحزاني ، بل أحزان الانسال^(١) .

وموجز القول أن الألم والأسى اللذين يستشعرهما الشخص
السوى لا يقلان بل يزيدان على ما يستشعره من هو دونه صحة
واستقرارا . على أنه من ناحية أخرى أقدر منه على استشعار
الفرح والمتعة الهادئة والأمن والعجب والمرح . وبعبارة أخرى
نجد أنه أكثر منه حياة وأكثر حيوية وأشد اقبالا على ممارسة
الخبرة . ولكنه عندما يشعر بالأمن والطمأنينة فإن شعوره
هذا لا يكمن فى تجنب الألم بقدر ما يكمن فى قدرته على
استشعاره وتمثله فى كيانه النفسى . فهذه الآلام لا يمكن أن
تمثل خطرا حقيقيا يتهدد تكامل شخصيته وتماسكها الا اذا
بلغت درجة تفوق احتمال البشر بحيث يعجز أمامها بكل
ما أوتى من الموارد وسعة الحيلة أن يجد ما يواجهها به .

A.E. Houseman. *More Poems*, p. 3. New York, (١)
Alfred A. Knopf Inc. 1936.

وقد أدرك الشاعر الانجليزي جيرارد مانلى هويكنز كما فعل غيره من ذوى البصائر النافذة أن ثمة نوعا من الراحة الزائفة التى قد يجدها المرء فى الاستسلام لليأس أسماها « راحة الجيفة » ، وأبى أن يغرق فيها أو يستسلم لها ، وأبى أن يقول حتى فى أحلك ساعاته « لقد فقد صبرى فلا أستطيع المزيد » . فلو أنه عجز فى مثل هذا الوقت عن كل شيء سوى : « الأمل فى أن يطلع نور الصباح والاحجام عن الرغبة فى الموت » فانه يكون عندئذ قد نسج من هذه العناصر عزما على أن يحتفظ لأوتار حياته المتراخية بقدرتها على العمل والحركة^(١) . فما هو إذن ذلك الشيء الذى يتوافر له وينقص الشخص الذى يهرب من مطالب الحياة ، ويركن الى تواكل عهد الطفولة ، ويلوذ بالماضى يحتفى فيه من تحمل المسؤولية ان لم ينحدر الى أوهام الجنون أو الى هاوية الانتحار ؟ .

ولما كنا عاجزين عن الاجابة عن هذا السؤال اجابة توفيه حقه ، فلا خير من أن نرجع الى غير تلك القصائد التى كتبها هويكنز باحثا عن اجابة ولو جزئية نكتشف بها قدرته على تذوق الجمال واستشعار الفرح والمتعة والتعاطف والمشاركة،

Gerard Manley Hopkins, "Carrión Comfort" in (١)
Poems of Gerard Manley Hopkins, p. 106, New York : Oxford
 University Press, 1948 .

واستعداده لمواجهة المواقف المحيرة المربكة . ونخرج من ذلك كله بأن الرجل الذى يأبى أن يستسلم « لراحة الخيفة » يفعل ذلك لأن لديه مقوماته ، زودته بها خبراته فى مواقف أخرى استشعر فيها حب السماء والطبيعة واستمتع فيها بجمال الحقول بحرثها وزرعها ، وبالنظر الى الأسماك والوانها ، وبالنصات الى جفيف أجنحة الطيور عند ثجليتها، وبرؤية الشار تنبثق من أكمامها ، وبكل ما يحيط بكفاح الانسان وبغدوه ورواحه ، واستشعر هذا كله واستمتع بهذا كله فهاج لسانه وقلبه بالدعاء : « المجد لله ! والحمد له على ما منحنا من خيرات ^(١) » . واستطاع أن يمنح نفسه ويهبها للطبيعة وجمالها ، واستطاع بالتالى أن يستمد منها قوة الحياة يصنع منها موارد نفسية يرتادها كلما دعت الحاجة اليها .

وقد تبدو الشقة بعيدة بين كفاح الفرد مع الشك واليأس — ذلك الكفاح الذى صورته لنا هوبكنز فى قصائده، وبين حركات المقاومة المنظمة فى أوروبا أثناء الحرب العالمية الثانية — الحركات السرية فى فرنسا ومثيلاتها فى الدنيمارك والنرويج ، وحركات المقاومة المعاصرة التى تدور رحاها خلف الستار الحديدى والتى لم نسمع عنها بعد الا القليل . ومع

Gerard Manley Hopkins, "Pied Beauty". (١)

ذلك فان قصص الكفاح على اختلافها وتباينها انما تقف جميعا دليلا على أن أولئك الذين ينجحون في ادراك مغزى الحياة وتذوق جمالها ، وفي الانتفاع بهذا كله والتسلح به ، هم أنفسهم الذين يجدون في أنفسهم الشجاعة التى تساعدهم على مواصلة الكفاح والجهاد^(١) .

وطبعي أننا لانستطيع أن نجد بيننا من تتمثل فيه الصحة النفسية المطلقة بحيث يمكنه أن يكون فى كل الأحوال والظروف نموذجا لما نعنيه بالعقل الحى . ومع ذلك فان هناك من الناس كثيرين يحيون حياتهم اليومية ويواجهون مطالب الحياة فى أوقات الحزن وساعات التأزم على نحو يشعرنا بأننا لاتتجاوز الحق اذا قلنا انهم يملكون معينا نفسيا لايضرب . فطريقهم الى معالجة المواقف هو طريق الصحة ، وشتان بينه وبين الطريق الذى يسلكه من أجذبت نفوسهم فلا يسمعون الا الحذر والتقتير والتساؤل أمام ما تعانيه الإنسانية من آلام وشقاء عما اذا لم يكن من الخير لهم أن يقيموا بينهم وبينها حجابا تمكنهم من سد الطريق فى وجه

(١) لعل من اذق ماكتب بالانجليزية عن حركة المقاومة

فى فرنسا هو قصة :

The White Rabbit, The Story of Secret Agent Yeo-Thomas,
by Bruce Marshall. Boston : Houghton Mifflin Company 1952.

المعرفة لأن المعرفة تؤدي الى التفكير والتفكير يؤدي الى
الحزن .

فاذا كانت الصحة النفسية تمثل كما قلنا في القدرة على
مواجهة الخبرة وممارستها — قدرة ناشئة عن توافر الموارد
النفسية التي تمكننا من دفع ثمن هذه الخبرة حتى ولو كان
غاليا ، فان النتيجة المنطقية لذلك هي أن الشخص السوي
يندمج في العالم المحيط به اندماجا يكاد يكون تاما حيث
ان في استطاعته أن يشعر وأن يصرف وأن يفكر ، وفي
استطاعته فوق هذا كله أن يكثرث .

فالأكتراث سواء أكان لشخص آخر ، أم لعمل معين ،
أم لميدان من ميادين المعرفة ، أم لعقيدة أم فكرة — هو أهم
أنواع الخبرة الانسانية وأخطرها شأنا ، وهو خبرة لا يقدر
عليها من أجذبت حياته النفسية لأنها تعنى التعرض للأذى
والألم . وقد كتبت الشاعرة الأمريكية جريس فالونورثون
في عمق الحب وعنفه تقول :

لأن هناك لهيبا اشتعل قريبا

ولأن هناك اسما أضحى عزيزا

ولأن هناك موقفا بدا رهيبا^(١)

Grace Fallow Norton. "Love Is a Terrible Thing" in: (١)

The Sister of the Wind and Other Poems. By permission of the Author

وهى مع هذا لا تفر الهرب من مسئوليات الحب بعدم
الاكتراث له ، وانما تمزم على الأخذ والمنح بكل ما أوتيت
من قوة . فلي أن ثمة ادراكا مفاجئا لما يمكن أن تتعرض له
من الألم : « فقلبي الذى بين جوانحي لم يعد لى ! » وعلى
ذلك فحتى فى الموقف الذى ترحب فيه بالمخاطر التى تلازم
السعادة الوافدة والأمل الجديد نسمعها تصيح : « ان الحب
شئ رهيب » .

واذا أتقلنا الى مجال النفس بمعناه الواسع وجدنا أن
ثمة نوعا من الرهبة فى خبرة الاكتراث العميق — رهبة
فاشئة عن ترك المرء لنفسه العنان ، ووضع قدرته على الشعور
بالألم رهن تصرف قوى تفوق حدود النفس وتجاوزها .
ومن الممكن أن نفترض أنه ما من انسان يمر بخبرة حب عميق
صادق نحو انسان غيره ، أو مهنة معينة ، أو قضية اجتماعية ،
أو عقيدة دينية ، الا ويتعرض لمشاعر الرهبة تلك . أما
الشخص الذى يستنفد القلق والصراع النفسى طاقته ، فليس
بأقدر على تعريض نفسه للمخاطر الملازمة للاكتراث العميق
من الصبى الهزيل الذى أجبر وهو يرتعد بردا وفرقا على
الصعود الى لوحة الغطس على القفز الى أعماق البحيرة التى
لا يعرف لها قرارا .

على أنه اذا كانت المخاطر التى تحف بالاكتراث عظيمة ،
فان الثمار التى نجنبها منه عظيمة كذلك . لأن من أهم
الحقائق الجوهرية عن حياة الانسان أن من لا يمنح نفسه
لا يحقق ذاته . فلا يستطيع تحقيق القوة والاستقرار والخصب
الا من ينجح فى انشاء علاقات قوية سوية بالعالم الذى يحيط
به ، ويستطيع بالتالى فتح قلبه للأحداث ، وممارسة الخبرة
بطريقة تتصف بالايجابية والابداع .

فالقدره على الاكتراث — على الاستمتاع بالحياة ،
وعلى التفانى فى الحب ، وعلى خبرة المشاعر العميقة بل
والآلام العنيفة اذا لزم الأمر — تلك القدرة هى خير سلاح
يمكننا التسلح به فى وجه « الظلال التى تلقيها علينا جدران
السجن » . ونحن نشك كثيرا فى وجود قدرة غير هذه
تستطيع أن تمنع الجمال والجلال الذى ينتظرنا فى الحياة من
حولنا أن يستحيل الى « ضوء يوم لم تشرق شمسهُ » .

الفصل الثامن نحو اكتمال الشخصية

لعل أقوى مكونات الشخصية الناضجة هو قدرة صاحبها على الاكتراث — الاكتراث وتركيز الاهتمام على شيء خارج الحدود الضيقة للنفس . ذلك أننا نستطيع عن طريق الاكتراث أن نحقق التعاون المثمر بين معرفتنا لأنفسنا وتقبلنا لذواتنا من ناحية ، وبين ذلك النوع من الحب الذي يمكننا أن نسميه التفاني أو بذل النفس من ناحية أخرى .

وفي هذا النوع من التعاون تكمن « الدعوة » بمعناها الديني العميق ؛ اذ يبدو عندئذ كما لو كان أحد جوانب العالم المحيط بالنفس قد امتد الى أعماق أعماقها ودعاها فلبت النداء . ومنذ تلك اللحظة يكرس كل ما في الفرد من قوى فريدة المهمة تتفق مع النفس وتتجاوزها في آن واحد معا . وهذه القوى اذ تركز على هذه المهمة تحقق التطور والنمو . على أن تشكل فرديه المرء على هذا النحو لاعلاقة له بالجهود المسرحية التي يبذلها البعض ليبدوا « مختلفين » عن

سائر الناس ، ومع ذلك فهو يبرزه ويميزه عن غيره نظرا لانه يهيء فرصة الظهور والنشاط لتلك الخصائص التي ينفرد بها دون سواء . والشخص ، اذ يركز على مهمته تلك ، يغلب ألا يكثرث لأمر أخرى يهتم بها من حوله من الناس مثله في ذلك مثل طالبس عندما وقع في حفرة بينما هو يتطلع الى السماء يتأمل نجومها وكواكبها . وقد يبدو غيره بالقياس الى ما يحققه من فردية وامتياز ، «عادين بالأرقام»^(١) ، أو قد يبدو هو « شاذا » بينهم لأن التنظيم السائد للأمور لا يتفق معه بطريقة أو بأخرى . وفي الوقت نفسه نجد كل اهتمامه ينصب على ما يحاول تحقيقه لا على محاولة « الاختلاف » أو الخروج على العرف المألوف . وتفكيره لا يدور حول فكرة « ما أروعنى وما أذكاني وانما هو كمن قال : ألم تعلما أنه ينبغي أن أكون فيّ مالا يى »^(٢) . — وأبوه في مثل هذه الحالة هو الدعوة أو القضية التي سمح لها أن تملك عليه زمام حياته .

ومن أمثلة ذلك ما يحدثنا عنه دونالد كيلروس بيتى في

“Ordinary as arithmetic”, Edwin Arlington Robinson (١)

“Merlin” in *Collected Poems* p. 296. New York : The Macmillan Company, 1930.

(٢) انجيل لوقا ، الاصحاح الثانى : ٤٩ .

كتابه الأرض المزدهرة . فهو عند سرد قصة قيام « ملكوت
الحضرة » على الكوكب الذى نعيش عليه ، وكيف اتسع
هذا الملكوت وتشعب وازدهر ، وانما يتجاوز ذلك الى سرد
خبراته التى مر بها فى سن الصبا ، فذكر لنا فى شوق وحنين
تلك الأيام التى بدا له فيها كما لو كانت الأعشاب تلبى نداءه
وترافقه فى جولاته ، والأشجار التى يزدان بها ملكوت الله
تود لو كانت له « لو عرف كيف تمتلئ عروقها بماء الحياة
فى الربيع »^(١) ولم يقف به حبه للطبيعة عند اتخاذ قرار حاسم
وسريع بأن يدرس علم النبات فحسب ، وانما ظل الشوق
والحنين يلزمانه حتى قرر يوما أن يكرس حياته كلها لعالم
النبات .

ونتيجة لتلك الخطوة التى اتخذها أتى عليه يوم استطاع
فيه أن يقول : « .. عندما يتأمل المرء موضوع الأزهار طويلا
حتى تصبح البلورة التى يرى فيها مبادئه الأولى ساطعة بارزة
فانه لا يستطيع أن يخرج من ذهنه حتى ولو أغمض أمامه
عينيه . فاذا كانت الأزهار هى موضوع تفكيره فى ما يرى

Donald Culross Peattie, *Flowering Earth*, p. 6. New (١)
York : G.P. Putman's Sons, 1939.

عندما يحل أو يرتحل ، وهى ما يختار عندما يقرأ أو يطلع ، وهى ما يتأمل عندما يضطجع على كرسى فى بيته « (١) .

وعلى هذا النهج يستطيع عالم النفس أن يقول انها كذلك القوة التى تشكل فرديته وشخصيته . فإذا كانت الأزهار هى التى تحدد ما يراه المرء وما يتساءل عنه وما يتذكره وما يدرسه ، والأماكن التى يقصدها عندما يتاح له وقت فراغ ، والموضوعات التى يتناولها بالحديث عندما يسمر مع صديق ، وشخصيات التاريخ التى تحوز إعجابه ، والبحوث التى يجربها بقلب ملؤه الأمل ونفس يدفعها الاقبال ، فلا بد أن تكون لهذا كله العامل الذى يحدد شخصيته وبشكلها ، وبهذا تتحقق الذات وتحدد فى ضوء علاقتها بما هو خارج عنها .

و «الدعوة» أو «الرسالة» التى تطبع شخصية امرئ ما بطابع معين قد تكون غاية فى التواضع ، وعلى هذا النحو يكتب الشاعر الأمريكى روبرت فروست فى وصف الطريقة التى يتبعها أحد جيرانه فى صناعة يد فأس وتهذيبها :

كان يحب أن يراها رفيعة كيد السوط

خالية من العقد تتحمل الضغط ،

Peattie : *Flowering Earth*, p. 194. (١) .

ولو ثنيت على الركبة كما يشئ السيف -
وأراني كيف أن عروق الخشب الجيد
عروق طبيعية لم تزدها السكين
الا يروزا . وأن ثناياه ليست زائفة ،
ولم تدبجها يد انسان ؛ ومن ثم قدرتها
على تحمل المشاق . وطفق يهذب يد الفأس
الطويلة البيضاء . من طرف الى طرف ،
ويداه الخشتان قابضتان عليها .
ثم جرب ادخالها في فتحة الفأس ،
وتنخنح قائلاً : « انها لا تحتاج لمزيد من التهذيب »
كان يعرف كيف يطيل أمد مهمة قصيرة
حبا فيها . لكن وقته لم يضع سدى ^(١) .

ويظهرنا هذا على جانب آخر من جوانب « الرسالة »
الصادقة ، ألا وهو أنها تتطلب معرفة وثيقة بناحية من نواحي
الحياة ولو كانت مادة من مواد الصناعة يفهمها صاحبها
ويحترمها ، ويستطيع من خلالها أن يعمل بصيرته ويعبر عن
اكتراهه واهتمامه .

Robert Frost, "The Axe-Heve", in *Collected Poems* (١)
p. 230. New York : Henry Holt and Company, 1930.

فحيث تكون الأبوة مثلاً « رسالة » ، لا يعتمد الأب الى فرض مطامحه ومعاييره على طفله ، بالضبط كما لم يعتمد جار الشاعر الى فرض الخطوط والثنائيا الزائفة على يد الفأس حتى لا يضعفها . فمثل هذا الأب يعرف على نحو أو آخر أن خطوط الشخصية السوية لا تفرض عليها من الخارج .

وحيث تصبح ادارة العمل « رسالة » حقة ، فان ذلك يتجلى في الطريقة التي ينظر بها بصاحب العمل الى عماله . فالعامل عندئذ لا يعامل كما لو كان قطعة غيار تصلح لأن تثبت في آلة معينة ، والا فمآلها القذف في سلة المهملات ، وانما تبذل الجهود الصادقة للتعرف على مواهبه الطبيعية ، وعندئذ لا يقتصر جزاء صاحب العمل أو مديره على نتيجة أفضل وإنتاج أوفر ، بل ان شخصيته هو تزداد نموا وتكاملا ، ويفوز بقدر أكبر من السعادة والصحة فيما يتعلق بالعمل الذي يؤديه .

وللعلاقة بين القدرة على الاكتراث وبين تشكل شخصية الفرد البشري وتميزها خمسة جوانب : الأول هو أن في هذه القدرة تكمن أوثق الدلائل على صدق فكرة المرء عن نفسه أو زيفها . فالشخص الذي يحاول يوما اثر يوم أن يقتل

شخصية ليست له ، لابد أن يكون وهو في غمرة القلق مدفوعا ومسوقا لا ملويا ومقبلا ، بينما الشخص الذي يقبل على عمله في حرية وحماة كلما سنحت له فرصة العمل انما يبرهن بذلك على أنه صاحب العمل وصانعه ومصدره .

والجانب الثاني هو أن كل اهتمام حقيقى يسير بعادات الملاحظة عندنا في اتجاه معين كما ذكرنا بذلك بيتى . ولعل في حياة المسيح عليه السلام خير مثل لذلك ، فقد ألهمه التحمس لأمر خالف فيها المقاييس السائدة في عصره بدرجة جعلته يرى ما لا يراه الآخرون . فقد نظر مثلا الى بعض الصيادين ورأى فيهم من دون الآخرين حملة رسالته والداعين الى نهجه وسنته^(١) . ونظر الى المساكين والجدة والمرج والعمى ورأى فيهم أناسا لا يقلون في أهميتهم ولا في انسانياتهم عن سائر الناس^(٢) . ونظر بعين ملؤها العطف

(١) الإشارة هنا الى انجيل لوقا الاصحاح الخامس :

١ - ١٠ . والصيادون هم الرسل بطرس ويعقوب ويوحنا .

(٢) الإشارة هنا الى انجيل لوقا الاصحاح الرابع عشر :

٢١ : وقال لعبده اخرج عاجلا الى شوارع المدينة وازقتها وادخل الى هنا المساكين والجدة والمرج والعمى .

والمحبة الى شاب غنى ولم يغبطه على غناه ، وانما رثى لما سوف يلقاه من صعوبة في تقديم المهم على ما هو أقل منه أهمية وشأنا .

ونحن نعلم أن المسيح لم ينظر الى هذا العالم بأعين القياسرة أو المساومة ، كما نستطيع أن نستنتج مما لدينا من الوثائق أنه لم ينظر اليه بأعين رياضي أو فنان أو عالم . فقد كان عليه السلام نجارا ، وعلى ذلك كان من الممكن أن يتحدث حديث العارف مع جار الشاعر عن يد الفأس وجودة نوع الخشب الذي صنعت منه . على أنه فضلا عن ذلك استطاع أن يرى ملكوت الله في حبة خردل ، وبالتالي كان من الممكن أن يفهم قدرة الشاعر الانجليزى وليم بليك على رؤية العالم في ذرة رمل . ومن ناحية أخرى يمكننا أن نقول انه عندما كان ينظر الى وجه أحد من الناس لم يكن في الواقع يركز انتباهه على ما سقط على هذا الوجه من أضواء وظلال على نحو ما يفعل المصور الفوتوغرافي ، وانما كانت دائرة اهتمامه تتصل بأعمق جوانب الحياة كعلم ومرب ، فقد أخذ عنه الناس أسلوبه في النظر الى الأشياء ، وبقدر ما فعلوا ذلك تمكنوا من تغيير وجه العالم الذي يعيشون فيه .

والجانب الثالث من جوانب هذه العلاقة أن اكتراث المرء

هو الذى يرسم الدائرة التى يعمل فيها على تنظيم نفسه وضبطها — ذلك أن من بين جوانب عملية النمو السليم قدرة المرء على احلال التنظيم الذاتى للنفس محل التنظيم المفروض عليها من الخارج . وعلى ذلك فالشخص الذى لا يكثرث لشيء خارج حدود نفسه لا يشعر بدافع يذكر نحو التحرر من التواكل والركود ، أو نحو البذل فى سبيل التعرف على مادة من مواد الطبيعة أو غزو ميدان من ميادين العلم والمعرفة . ومن ثم فليس من المحتمل أن « يبطل ما للطفل » . وقد يقبل على تحمل مسئوليات الكبار كما يقبل الطفل على أداء واجباته لينال الاستحسان ، أو كما يتصرف الطفل العاصى عندما ينهره أبوه قائلاً « اذهب والا .. » . وقد يجيد فن التهرب من تبعات ما يفعل ويژهو باتقائه هذا الفن ، أو قد ينتقل من عمل الى عمل ولا يلبث أن يكف عن المحاولة أمام أول صعوبة تصادفه ، وقد يصرف كل اهتمامه الى مظهره وزنته . ولكن أسلوبه فى العمل والحياة لن يتصف بالاستقرار أو التناسق ، ذلك أن تكوين الشخصية لا تتم له قوة البناء ولا يتحقق له الضبط الا اذا تحولت القدرة على التأمل والاختبار الناشئة عن ميل قوى الى قدرة منظمة على العمل تدعمها قدرة منظمة على الملاحظة والتفكير .

ويعطينا رالف بيرسون وجهة نظر الفنان في مثل حي
للكيفية التي تفتح فيها القدرة على الملاحظة المنظمة لصاحبها
آفاقا بعيدة من الخبرة والاستمتاع :

« كنت في أحد الأيام أقود سيارتي عبر نهر الهدسن خلف
احدى عربات محل الأثاث الفارغة ، وفجأة فتح الباب الخلفى
للعربة ، فبدأ يتساقط من داخلها سيل من الأغصان القديمة ..
كانت رمادية اللون باهتة قذرة ، وكان جليا أن هذه الأغصان
قد جار عليها الزمن فاستخدمت في حماية الأثاث من الخدش
بعد أن كانت تستخدم في تدفئة الآدميين .

« وجالت عيناى في ترائخ تنظر الى الكتل المنحدرة من
العربة بينما أنا أتحدث وأفكر في أمور أخرى .. فلم تكن
الأغصان القديمة موضع اهتمامى أو مجال تفكيرى ..
« ولكننى تنبعت فجأة الى أننى كنت أستمتع برؤية هذه
الأغصان ..

« فبدأت عيناى تدققان النظر وبدأ أمامى كل غطاء يحمل
لونا يختلف عن لون الآخر ، وزخرفة تختلف كذلك .. وبدأ
التنوع يظهر بشكل ملحوظ .. يتمثل في وحدات الأزهار
والخطوط التى تتكرر على كل من هذه الأغصان ، ولكن
بأحجام مختلفة وفي أوضاع مختلفة واتجاهات متباينة ،

وتنبهت الى أن عيني كانتا تجولان فيها تنتقيان الألوان والأشكال والوحدات المتكررة . وبدأت الأغنية عندئذ كما لو كانت « يان » أستطيع أن أعزف عليه ماشئت من النغمات الموسيقية التي ترى بدلا من أن تسمع .. » (١) .

من هذا يتبين لنا أن الشخص الذى يكرس نفسه لجانب من جوانب الحياة يتحرك فى عالم خاص به يحتل فيه مكانه بفضل ما اكتسب من قدرة على الملاحظة المدربة والعمل الموجه المنتظم .

ويتمثل الجانب الرابع من جوانب هذه العلاقة فى أن دائرة اكتراث المرء وعمق هذا الاكتراث يحددان نوع المخاطر والمشاق التى يقبل على تحملها عن رضا وطيب خاطر . ففى اختيار أية علاقة ايجابية بالحياة تقبل ضمنى لما تتطلبه هذه العلاقة من جهد وبذل . مثال ذلك ، الاهتمام الفاتر لايكفى لدفع الطبيب الى العمل فى مستشفى قائم بين الأحرار لسنوات متتالية ، والاهتمام الفاتر لايشجع المحامى على الاصرار على الدفاع عن الحقوق المدنية لأفراد نبذهم المجتمع فى غير رحمة ، أو بلغوا من الفقر درجة يعجزون معها

Ralph M. Pearson. *The New Art Education*, pp. 3-4. (١)
New York : Harper and Brothers, 1953.

عن تحمل نفقات الدفاع ، والاهتمام الفاتر لا يكفي لحفز المرء على ايثار العمل في أفقر أحياء المدينة على الانتقال الى مسكن ورثه في أجمل أحيائها . ومثل هذا الاهتمام أهون من أن يجعل أحد الساسة يستمسك بمبادئ العدالة الدولية وهو يعرف أن مثل هذا الاستمسك سوف يفقده كل ما حقق من كسب سياسى . ومعنى هذا كله أن « الحب شئ رهيب » لأنه يثير في المرء أعق مشاعره واحساساته فحسب ، وانما لأن المحب لا يجد مفرا من أن يقبل على مخاطره ويتقبل أهواله .

أما الجانب الخامس والأخير فهو أن دائرة اكتراث المرء ومدى اخلاصه لموضوع اهتمامه يحددان المصادر التى يشق منها أنسه وسعادته وقوته . ولعل خير ما نصف به اللذة التى يشتهاها الانسان من بذل أقصى جهده فى سبيل المهمة أو القضية التى أحبها وكرس حياته لها ، هو أن تقول .. انها « شقاء السعداء » اذ فيها تبرز نشوة الانتصار بنوع من التسليم الناشئ عن ادراك المرء أنه لم يحقق ولن يحقق كل ما يحفزه حبه العميق الصادق الى تحقيقه . على أننا اذا وصفناها بأنها « شقاء السعداء » فانها لا تزال سعادة لا تقدر اذا قيسست بالقلق والجزع اللذين يعانیهما من عجز عن انتزاع

اتباهه من نفسه بدرجة تتيح له الاقبال على الناس والأشياء
من حوله ، وهى كذلك سعادة لا تقدر اذا قيست بالضحالة
النفسية التى يتصف بها من يقف نموهم عن حد الشاعر
العابرة والاهتمام القاتر .

وكلما خلصت نزعة المرء الى الاستقلال فى اختيار دائرة
اكترائه ، زادت رغبته فى جعلها دائرة تعاون ومشاركة
ومصادقة فى الوقت نفسه . وفى هذا المعنى يقول الشاعر
الأمريكى أرشيبولد ماك ليش :

ان الخبرة الشخصية المعزولة
تحمل فى طياتها بذور فنائها ،
كما يفعل الحب المفتقر الى الوفاء ؛
أو تعيش كما يعيش الموتى ..
فى فزع ورعب^(١) .

وعلى ذلك فالذين يتعمقون فى فهم ميدان من ميادين
العمل بما فيه من مواد ومشكلات ، أو يكرسون أنفسهم

Public Speech by Archibald Mac Leish, copyright, 1936, (١)
by Archibald Mac Leish, and reprinted by permission of Reip -
hart and Company, Inc., publishers.

لقضية اجتماعية معينة يسعون الى غيرهم يتحدثون معهم بلغة مشتركة تعبر عن الاهتمام والاكثرات . وهم يبحثون عن هؤلاء بين الأحياء يشاركونهم في طعامهم وسرهم ويستمتعون في هذا وذاك بجو يتميز باليقظة والمرونة في وقت واحد معا ، وهم كذلك يبحثون عنهم بين من طواهم الموت يجدون فيهم « سحابة من الشهود »^(١) يدعمهم ويساندتهم وذلك بأن يسعوا الى معرفة أولئك الذين وقفوا مثل موقفهم ، وعبروا عن مثل اهتمامهم ، واقتابهم ما اقتابهم من مشاعر الخوف والرغبة ، وهم اذ يفعلون ذلك كله يزدادون ثقة بأنفسهم وتمسكا بموقفهم .

ويحدث أحيانا عندما يدور الحديث حول الصحة النفسية وحول طرق تدعيمها وتعيمها أن يتساءل البعض عما اذا لم يكن الأطباء النفسيون يحاولون « تقنين » الناس والقضاء على ما بينهم من فروق فردية تضي على الحياة بهاها وروحها .

وهذا في الحق سؤال غريب يدفعنا الى أن نتساءل بدورنا عن السبب الذي من أجله لا يوجه مثل هذا السؤال الى أطباء الأجسام ، أو لا يقال انهم يحاولون تقنين مرضاهم عندما

(١) رسالة القديس بولس الى المبرانيين ١٢ : ١٠ .

يجبرون كسرا في الساق ، أو يعالجون حلقا ملتها ، أو
يقررون أن اتباع نظام معين في الأكل يعاون مريضا بالسكر
على أن يحيا حياة سوية ؛ فالناس جميعا يتفقون على أن
الصحة الجسمية خير من المرض الجسمى ؛ فلماذا لا تقبل
الصحة النفسية على هذا النحو ، وما هى فى واقع الأمر
الا جانب آخر من جوانب حسن قيام الحياة الانسانية
بوظائفها الطبيعية ؟

ويبدو أن الجواب عن هذا السؤال يكمن فى فكرة
شائعة بين الناس مؤداها أن أولئك الذين خلفوا آثارا خالدة
أو غيروا وجه التاريخ كانوا جميعا — بلا استثناء — عصاة
وما ان تقبل هذه المقدمة حتى تليها نتيجة لا مفر منها
تلخص فى أننا اذا دعمنا الصحة النفسية قللنا بذلك عدد
العصاة ، وخلقنا عالما يتشابه فيه الناس ، وانمحت الفردية ،
وأصبح العباقة مجرد « مواطنين صالحين » يؤدون ما عليهم
للناس من حقوق ، ولكنهم يعجزون عن الانصات لموسيقى
القضاء .

ويتضح فى بعض الأحيان من لهجة الشخص الذى يوجه
مثل هذا السؤال بل ويكاد يتهم المعالجين النفسين بأنهم
يجردون الحياة من زيتها أنه انما يدافع عن فكرة كونها عن

نفسه بأنه عصايبى عبقرى ، رغم أنه ليس ثمة فى عمله أو فى
اقتناجه ما يشهد بهذه العبقرية .

على أن الأغلب ألا يكون السائل بصدد الدفاع عن
نفسه حتى وإن كانت قصة حياته تنعكس فيما يقول ، بقدر
ما هو بصدد الدفاع عن أولئك الذين أجبروا على السير
بحياتهم فى طريق معين رسمه لهم غيرهم ، أو بصدد التحدث
بنوع خاص بلسان العدد القليل من العباقرة الذين نجحوا
رغم ما نسج حولهم من قيود فى الافادة بمواهبهم وقدراتهم ،
أو قد يكون دفاعه نيابة عن من يحسب أنهم عصايبون ظنا منه
أن المعالج ما هو الا « والد » كل همه أن تزرع الطيبة فى
قلوب أطفاله سواء أسعدوا بها أم لم يسعدوا . وفى مثل هذه
الحالة الأخيرة يمكننا أن نشعر بوجود جم غفير من الأطفال
يشهدون جميعا بصدق ما يقول : أطفال أرسلوا باسم الصحة
الى فراشهم قسرا وفى ساعة محددة فى وقت كان ارجاء النوم
فيه لفترة قصيرة كفيلا بأن يمكنهم من الفراغ من صورة
كانوا يرسمونها ، أو كتاب كانوا يقرءونه ، وأطفال نهوا
مرارا وتكرارا عن اللعب فى التراب ، وأطفال سئلوا بلا رحمة
ولا هوادة لم لا يستطيعون الحصول على درجات كتلك التى
يحصل عليها زيد أو عمرو من الأطفال ، وأطفال ينظرون الى

« الأطفال الأشقياء » معجبن بهم ومتحسرين على عجزهم عن مجاراتهم واثيان ما يأتون .

ولكنه مهما كانت الصيغة التى يصاغ فيها السؤال ، ومهما كان الدافع الكامن وراءها ، فإنه يكشف عن سوء فهم عميق لماهية الشخصية العصابية ، وللهدف الذى يرمى العلاج النفسى الى تحقيقه ..

وكما سبق أن بينا ، يلاحظ أن الفرد الذى يحتاج الى العلاج النفسى ، سواء أسمى الى الحصول عليه أم لم يسع ، يغلب أن يكون سعيدا أو مبدعا ، بل نجده على النقيض من ذلك عرضة للشقاء قليل الانتاج ، وفكرته عن الواقع ليست أصيلة بقدر ما هى مشوهة ، يميل الى التخبط أو الى التكرار الممل فى استجاباته وتصرفاته أكثر مما يميل الى الخلق أو التنظيم . وقد تكون لديه المواهب الطبيعية الممتازة ومع ذلك فإن الصعوبات التى تقف دون استغلاله لهذه المواهب صعوبات مزدوجة : فمشاعره السائدة تجنح الى الهدم أكثر مما تجنح الى البناء ، وجهوده وطاقته يستنفدهما قلقه على نفسه وجزعه بشأنها .

ومعظم الذين يسعون الى الحصول على العلاج النفسى انما يفعلون ذلك عندما يرون تدهورا أو انهيارا فى أعمالهم.

فقد يعجز الواحد منهم عن الاستمرار في ممارسة مهنة استهناها .
ببداية موفقة ، وقد يشعر بالعقبات تسد أمامه الطريق ، وقد
يعجز عن التركيز ، وقد يجس بالتعب طوال الوقت ، وقد
يشعر بالفزع يملأ نفسه وحياته وهكذا .

أو قد يقصر صاحب الحال دون بلوغ المستوى الذي
تؤهله له قدراته اذا استهلك قلقه على نفسه كل قواه ، وقام
بينه وبين عالمه سد منيع قوامه سوء الفهم ومشاعر العداء
الناعبة من نفسه ، فجعل تلك القدرات التي حبتها بها الطبيعة
كأن لم يكن لها وجود .

والعصابي آخر من يمثل العقل المتحرر والروح الوثابة
وهو الذي استعبده مشاعره المضطربة . وثمة أمر على جانب
عظيم من الأهمية لا يعرفه من رمى العلاج النفسى بتهمة تقنين
أناس كان من الممكن لولاها أن يكونوا فنانيين مبدعين ذلك
هو أنه في مقابل كل حالة من حالات اجتماع العصاب
والانتاج الفذ يستطيع المعالج أن يذكر مئات الحالات التي
تقف شاهدا ناطقا على ما يسببه الاضطراب النفسى من ضياع
القدرات واهدار المواهب — حتى ولو كانت مواهب عبقرية .
ونحن لانعرف على وجه التحديد ما هى العبقرية عصابية
كانت أم غير عصابية ، غير أن ذلك لا ينبغى أن يكون ماثرا

لدهشتنا طالما نحن لانعرف كنه القدرات الانسانية حتى في
مستواها العادى . والاعتراف بهذه الحقيقة يساعدنا على
رؤية الأمور في ضوءها الصحيح — فنحن لانستطيع مثلا
أن نفسر قدرة فان جوخ على رؤية مناظر الطبيعة وحجرات
البيوت ووجوه الناس بطريقته الفريدة التى رآها بها ، ولا أن
نعلل قدرته على ترجمة ما رأى الى لوحات رائعة تحمل طابعه
الخاص وأسلوبه الفذ . ومن ناحية أخرى نجدنا عاجزين
كذلك عن تفسير قدرة ربة البيت العادية اذ تدخل حجرة
الجلوس فى بيتها فترى ما لم تره من قبل ، ترى أنها اذا
نقلت زهرية من ركنها المعتم الذى وضعت به فبات من
الصعب رؤيتها ووضعتها فوق مائدة فى الجانب المقابل من
الحجرة ، فانها عندئذ تنسجم انسجاما رائعا مع ألوان
الستائر المسدلة على النافذة وتدعم هذه الألوان وتبرزها .
فكما تظل قدرة فان جوخ سرا غامضا بالنسبة لنا كذلك
تظل قدرة ربة البيت على رؤية ما رأت .

ولعل أوثق ما نعرفه عن القدرات الانسانية هو أنها غير
موزعة بالتساوى على الناس جميعا ، فلكل منا مواطن قوته
ومواطن ضعفه ، ونعرف كذلك أن هذا التوزيع المنحرف
القدرات يتم بحيث نجد لدى بعض الأفراد من الحساسية

القوية لمثيرات معينة ما يجعلهم نجاحهم في ميدان معين ، وبالتالي ميلهم واندماجهم في هذا الميدان — يغطى على نجاحهم في غيره من الميادين . وعلى هذا نجدنا نتحدث عن العبقرية في الرياضيات ، أو في الموسيقى أو في العلوم ، أو في إدارة الأعمال .

ومما لا نعرفه من ناحية أخرى مدى ما يسهم به هذا الانعدام في التوازن بين قدرات الفرد في جعل حياته النفسية مفتقرة الى الاتزان ، ومع ذلك فإن عدد العباقرة الذين يعيشون حياة تغمرها السعادة ويزينها الانتاج وتتصف بالتكامل والانسجام ، ويتعذر بالتالى رؤيتهم على أصحاب الخيال الخصب الذين يسوون بين العبقرية والعصاب — هذا العدد يقف دليلا قاصدا على أن العصاب ليس نتيجة حتمية للعبقرية .

ولكننا نعرف من ناحية أخرى أن انعدام التوازن بين قدرات الفرد كثيرا ما يعرضه لتلك الخبرات التى تؤدى به في النهاية الى الاضطراب النفسى . فكثيرا ما يفرض عليه من طفولته الأولى شعور بأنه « مختلف » عن سائر الأطفال ، وبالتالي شعور حاد بالقلق على نفسه ، نتيجة لاستجابات الكبار التى لا يتعرض لها الطفل العادى فى مثل بيئته . فهذه

البيئة اما أن تحاول استغلال مواهبه الخاصة الى أقصى حدود الاستغلال ، أو على النقيض من ذلك تجحد هذه المواهب وتتكر لها . ويعجز الطفل في كلتا الحالتين عن أن يتعلم ما ينبغي لكل طفل أن يتعلمه لكي يحقق الصحة النفسية ويتمتع بها ، اذ يختلط عليه الأمر فلا يعرف من يكون ، وما هي امكانياته . وأين ينتمي ، وماذا يتوقع من نفسه تحقيقه .

فقد يحدث مثلاً أنه ما تكاد قدراته الفذة تبدأ في الظهور حتى يركز حولها والداه طموحها ومطامعها وفخرهما وزهوهما فيفرضان على الطفل دور البطل أو النابغة قبل أن تتاح له فرصة القيام بأي دور على الاطلاق . ويؤدي تركيز الوالدين على اختلاف الطفل عن غيره من الأطفال الى احتداد شعوره بهذا الاختلاف ، وكثيراً ما يزيد هذا الشعور حدة وعمقا حفزه باستمرار على ألا « يضيع وقته » في القيام بنشاط قد يكون سبيله الوحيد الى كسب الرفاق اللازمين لكل طفل سوى في هذه الفترة من حياته . وقد تزداد مشكلاته النفسية تعقيداً في مثل هذه الظروف نتيجة للاجهاد الناشئ عن تكليفه بما لا طاقة له به ، أو لشعور الاثم الذي يولده في نفسه نهم والديه الذي لا يشبع : فما من نجاح يحققه يكفيهما أو يرضيهما ، وما ذلك الا لأنهما في واقع

الأمر يحاولان اثبات ذاتيهما عن طريق ما يفعله الطفل وما يحققه .

ولعل أروع مثل معاصر لما يعانيه الطفل « النابغة » من مشكلات ما تسرده علينا قصة حياة نوربرت واينر مخترع « العقل الآلى » أو « الآلة المفكرة » فى معهد العلوم التطبيقية بماساتشوستس . فقد « خلع » عليه شعور بالتميز والاختلاف منذ نعومة أظفاره وبذل أبوه كل ما وسعه من جهد ليظل هذا الشعور ملازما له فى كل لحظة من لحظات حياته . فعندما بلغ الفرقة الرابعة كان قد قرأ من الكتب — والكتب العلمية بنوع خاص — عددا يقصر البالغ العادى دون استيعابه . ولكنه كان يلتبس عليه الأمر فى بعض المسائل الرياضية التى يصادفها فأخرجه أبوه من المدرسة ، وقام بنفسه على تعليمه الجبر ، ولم يكن الأب فى دور المعلم ليشبع نهمه أو يرتوى ظمؤه ، ولم يكن أى نجاح يحققه الطفل كافيا لاتقاعه من صيحات أيه ولا حتى من وكزاته . ثم ألحق بالجامعة ولم تتجاوز سنه الثانية عشرة ، ولكنه عجز عن تحقيق التكيف بين مجموعة زملائه فى الدراسة . « فلم أكن

Ex-Prodigy : My Childhood and Youth, by Norbert (١)

Wiener New York : Simon and Schuster, 1953.

عندئذ مزيجا من الطفل والرجل يقدر ما كنت طفلا فيما كنت
أبتغيه من صحبة ورفاق ، ورجلا مكتملا فيما كنت أستطيع
انجازه من دروس « وفرغ من دراسته الجامعية في ثلاث
سنوات ثم التحق بهارقارد ليتابع فيها دراساته العليا وقال
شهادة الدكتوراه في سن السابعة عشرة فوجد أن الفرق
الثاسع بين سنه وبين علمه يقف حائلا بينه وبين الاشتغال
بالعمل الذى يناسبه .

ولعل أهم ما فى هذه القصة أن واينر بدلا من أن يصبح
العبرى العصابى الذى كان « ينبغى » له أن يكونه أو
يصبغه ، قد نجح فى شق طريقه من خلال المشكلات النفسية
التي فرضتها عليه قدراته الجارفة ومغالة والديه ، وأصبح
انسانا سعيدا خصب الانتاج ، ولكن مثل هذا النجاح
لا يتحقق للكثيرين من الأطفال الذين يفرض عليهم مثل هذا
العبء الثقيل . ويستطيع كل معالج نفسى أن يردد علينا
مأساة كثير من الأطفال الذين أدى بهم ضغط والديهم الى
الانهيار واهدار قدراتهم ومواهبهم .

ومن ناحية أخرى قد تكون البيئة معاكسة لازدهار
النمو حيث لا يقدر الوالدان مواهب الطفل النفذة ، بل
على العكس من ذلك يضعانها موضعا أدنى من ذلك الذى

توضع به قدرات الطفل العادى فى بيئة سوية . ونحن نعرف
أن هذا هو المصير الذى آل اليه الكثيرون ممن نسميهم
« العباقرة العصاييون » فقد تعرض هؤلاء فى أثناء طفولتهم
لمشاعر الصد والاعتراب الحادة ، ولم يكن ثمة أمامهم سبيل
لأن يكونوا فكرة صحيحة عن أنفسهم : فتلبية نداء مواهبهم
الفذة معناها اغصاب والديهم ، وارضاء الوالدين معناه انكار
ما لمواهبهم عليهم من حق . ويتعذر عليهم للسبب ذاته الشعور
بالانتماء والى أى من والديهم ، وعندما يتعرضون ، مثلهم فى
ذلك مثل سائر الأطفال ، لاضطرابات نفسية يعجزون عن
التعبير عنها أو تحديدها ، فان فرصتهم فى الحصول على
معوونة الكبار نحو ازالة هذه الاضطرابات وتفسيرها فرصة
ضئيلة الى أبعد الحدود . واذا تابعنا ملاحظتهم وهم يجتازون
محيط الأسرة الى خارجه وجدنا أن من المتعذر عليهم كسب
الأصدقاء المقربين أيام الطفولة ، والاندماج فى الفئة فى عهد
المراهقة ، والأدهى من ذلك كله أنهم يدركون أن معظم
الجيران يرثون لوالديهم ابتلاءهم بمثل هذا الطفل « الشاذ »
أو « الغبى » أو « الذى لايرجى منه فائدة ولا نفع » .

وثمة سبب آخر يدعونا الى الاعتقاد بأنه بينما العبقرية
تولد مع صاحبها ، فان عصاب العباقرة ظاهرة تدس عليهم بعد

مولدهم . ذلك أن معظم الذين يذكرون كأمثلة للعابرة
العصايين كانوا يتميزون بقدرات فذة لم تكن تلك التى
يقدرها المجتمع أو يجزى عليها . وعلى ذلك فإن تعرضهم
لخبرات الصد والاعتراب لم يقف عند حدود الأسرة أو البيئة
وانما تجاوزها الى المجتمع الأكبر . فنحن لا نرى مثلاً أن
الفنان فى أئنا على عهد الاغريق كان شخصية عصائية حيث
انه كان جزءاً لا يتجزأ من مجتمعه الذى أجزل له العطاء مادة
ومعنى ومن ناحية أخرى نجد أن الفنان فى عصرنا الحديث
هو أول من يقفز الى أذهاننا عندما تفكر فى العبقرية المضطربة .
وعلى الطرف النقيض من ذلك يقف عباقرة الرياضة أو العلوم
الطبيعية أو الادارة الصناعية ، حيث ينالون من المجتمع
الحديث جزاء عبقريتهم واتجاههم فلا يلقون ما لقيه جاليليو
عندما تعرضت سمعته بل وحرته للخطر عندما جرؤ على
اجراء التجارب العلمية .

والشقاق بين الفرد وبين المجتمع الذى يعيش فيه معناه
بالضرورة تعرض ذاته للأخطار . فقد يترتب عليه مثلاً أن
يتعذر على المرء التوفيق بين دواعى المجتمع وحاجات النفس
ومطالبها : أي يتعذر عليه أن يقوم بالنشاط الذى ينبع من
صميم تفكيره وشخصيته وينهض فى الوقت نفسه بمسئوليته

نحو الآخرين . وشعور المرء بأنه موزع بين اتجاهين متضادين
معناه وقوعه ضحية لمشاعر عصائية في جوهرها — ألا وهي
مشاعر الائم والخوف والغضب والعداء والنقص وانعدام
الثقة بالنفس .

وغالبا ما يؤدي ذلك كله الى تدهور الانتاج . فقدرة
المرء الطبيعية على « التركيز على موضوع بحثه » يفسدها
اندفاعه الجامح نحو اثبات ذاته ، وبذلك ينعكس اضطرابه
النفسى المتزايد على اتجاhe فيضطرب هذا بدوره ويختل .
وكثيرا ما يؤدي الاجهاد الناشئ عن الصراع النفسى الى
قصور المرء دون النهوض بما يتطلبه الخلق والابداع من
جهـد .

والآن وقد عرفنا ما عرفناه عن مدى تعرض مختلف
الناس من مختلف المستويات للاضطراب النفسى ، وعرفنا
كذلك شيئا عن الظروف التى تؤدي الى مثل هذا الاضطراب،
فاننا لانشعر عندما تتأمل انتاج « العبرى العصابى » بأننا
نعبطه على حريته ، وانما تعترينا الدهشة المزوجة بالحمد
لقدرته على الاحتفاظ بعنصرين جوهرين من عناصر الصحة
النفسية . ألا وهما القدرة على الاكتراث ، وبالتالى القدرة
على تكوين علاقة منظمة بين ذاته وبين ميدان من ميادين

الاتاج . فنحن مدينون لهذين العنصرين بما أتبعته ونتبعه .
عبقريته . وهو أيضا مدين لهما بقدراته على الاحتفاظ بعلاقة
مثمرة بينه وبين عالم الواقع . فاذا كان مثل هذا العبقري
العصابى يتميز عن الشخص العادى السوى بعمق الصراع
النفسى الذى يعاينه ، فلا شك أنه يتميز كذلك عن الشخص
العادى العصابى بما يحققه بالفعل من اتاج .

وجدير بالذكر فى هذا الصدد ما ورد فى احدى الدراسات
التى أجريت عن الشاعر الانجليزى وليم شيكسبير من أن
« شيكسبير ليس هاملت ، وانما هاملت هو ما كان من
المحتمل أن يكونه شيكسبير لو أنه لم يكتب روايته »^(١)
وهذه الجملة عميقة الدلالة بالنسبة للموضوع الذى نحن
يصدد بحثه ، فمعناها أن شيكسبير استطاع أن ينقذ نفسه
بإستطاعته تحقيق صياغة لفظية وذهنية لصراع نفسى كان من
الممكن لولا هذه الصياغة أن يمزقه . وبالمثل نستطيع اذا
نحن أوتينا نفاذ البصيرة أن نقرأ فى الاتاج الفنى الذى حققه
غير شكسبير من العباقرة العصايين ، لاقصة مايعانونه من

Ella Sharpe. "The Importance of Hamlet" *International* (١)
Journal of Psychoanalysis, 1929, Vol. X, p. 272.

اضطراب نفسى فحسب ، وانما قصة قدرتهم العجيبة على التخلص من براثن هذا الاضطراب .

واذا كانت الفكرة التى مؤداها أن الطب النفسى معناه تقنين النفوس ، تعكس سوء فهم لماهية العصاب ولأثره على الانتاج ، فانها تعكس سوء فهم لا يقل عن ذلك عمقا للهدف الذى يرمى العلاج النفسى الى تحقيقه .

ومن الحقائق التى لا تحتاج الى كثير من البيان أن العلاج النفسى يؤازر الفروق الفردية ولا ينتصر للتقنين . فما من مريض سواء أكان عبقرى أم عادى ، يمكن أن يعتبر متقدما فى طريق الصحة النفسية الا بعد أن يكون قد خطا نحو قبل الذات ، أى بعد أن يكون قد كف عن محاولة تحقيق مالم يخلق لتحقيقه . ولن يسير المريض نحو نضج الشخصية واكتمالها الا اذا نقض عن رأسه تلك الفكرة الزائفة التى كونها عن نفسه تحت ضغط مفروض عليه من الخارج ، والا اذا شرع فى التصرف بما تمليه عليه طبيعته . وعندما « يحمل سريره ويمشى »^(١) يمشى على قدميه فى اتجاه يشعر أنه الاتجاه الذى يصلح له ، فانه يبدأ فى فهم معنى استقلال الشخصية وما تثيره الحرية فى النفس من مشاعر .

(١) الاشارة الى انجيل يوحنا الاصحاح الخامس : ٨ - ٩ .

وليس الاستقلال الذى يتحقق على هذا النحو وبهذا
القدر من الجهاد والكفاح مثارا لخوفه أو زهوه ، وانما
هو شئ يستثمر ويستفح به وبما يولده من قدرة على الاكتراث
وعلى بذل الجهد المثمر الناشئ عن هذا الاكتراث .
ولما كان العلاج النفسى نصير الصحة فلا بد أن يكون فى
الوقت نفسه نصير استقلال الشخصية . وبقدر استطاعة
المشتغلين فى هذا الميدان تفسير نتائجهم ونظرياتهم لعامة
الناس ، تكون قدرتهم على افساح المجال لنمو الشخصية
المستقلة ، فقد منحوا سلطات جديدة تخولهم الدفاع عن
حق الانسان فى أن يتصرف بوحى من طبيعته وشخصيته ،
واستطاعوا كذلك أن يثبتوا أنه أقدر على الاسهام فى خير
البشرية عندما تتاح له فرصة تحقيق مواهبه الفريدة منه اذا
«روود أو أجبر على أن يحقق ما لم يخلق لتحقيقه .

الفصل التاسع

نشوء العلاقات وتطورها

كان من بين التلميذات اللائى يحضرن حصص كتابة الشعر فى احدى مدارس سان فرانسيسكو بأمريكا طفلة فى الثانية عشرة من عمرها هبط مستوى حياتها الاقتصادى فجاء وبشدة نتيجة لانفصال والديها وما تبع هذا الانفصال من اضطراب مالى .

ولم تكن هذه الحصص تخصص للعلاج النفسى المتكرر فى ثوب كتابة الشعر كما يحدث فى معظم المحاولات الماثلة ، ومع ذلك فقد كان جوها يتسم بطابع الحرية والحنان ، فلم تكن التلميذات يتقيدن بموضوع معين يكتبن فيه ، ولا بقالب من قوالب الشعر ، بل ولم تكن تفرض عليهن الكتابة بأى شكل من الأشكال ومجمل القول أنه كان جوا يختلف عن ذلك الذى كن يقضين فيه معظم وقتهن ويتبعن فيه أكثر دروسهن . وعلى ذلك أصبحت هذه الحصص بالنسبة للكثيرات منهن فرصا لاستكشاف أنفسهن أكثر منها فرصا

للتنافس في الحصول على الدرجات . ومن الممكن القول بأنها كانت تحقق عملية التربية^(١) بمساعدة التلميذات على إبراز تلك الجوانب من خبراتهن التي هن في أشد الحاجة الى إبرازها وفهمها .

وعلى أى حال فقد اعتادت هذه الطفلة أن تمكث في حصص كتابة الشعر أطول وقت تستطيع بقاءه فيها حتى بعد أن تنصرف بقية التلميذات ولم يكن بقاءها بالفصل هربا من ضروب قلقها واضطرابها بقدر ما كان سعيها الى ارتياد نفسها واستكشافها ، وانتهى بها الأمر في أحد الأيام الى أن كتبت أبياتا بعنوان « الرضا » تقول فيها :

انه ليوم قاتم

وانتى لسعيدة

ولست سعيدة لأن حدثا ما سوف يحدث

ولكننى سعيدة لأنتى راضية ..

ولست أبغى أن أكون أحدا سواى

فأنا راضية بمن أكون

(١) من المعروف أن كلمة educator مشتقة من مقطعين

لاتينيين أحدهما ducere ومعناه « يقود » والثانى e أو ex ومعناه « من » وبهذا تعنى التربية استثارة الخبرات واستخلاصها من عقل المتعلم .

ولست أبغى أن تكون أنت أحدا سواك

فأنا أحبك على النحو الذى تكون^(١)

ولقد استطاعت هذه الطفلة بغير ما جهد يذكر فى ترتيب أفكارها أو تزيين أسلوبها بالصور اللفظية أو حتى فى التحقق من أنها تكتب الشعر لا النثر — استطاعت فى هذه الأسطر القلائل أن تعبر عن فكرة ناقبة اكتشفتها بنفسها وتناولت مختلف جوانبها على التوالى دون أن تدرك الصلة الوثيقة القائمة بينها وبين إحدى النظريات التى يقوم عليها العلاج النفسى الحديث .

فقد كان عليها أول الأمر أن توضح لنفسها الفرق بين السعادة الموهونة بحدث يقع فى العالم الخارجى المحيط بها وليكن طلوع يوم مشرق أو وجود مناسبة يحتفل بها ، وبين السعادة الذاتية التى أسمتها « الرضا » . وبذلك أدركت أن الصلة ضئيلة بين تلبد السماء بالغيوم وعدم وقوع ما يثير ، وبين مشاعرها وحالتها النفسية ، وأن مشاعر الرضا تكمن أصولها فى شيء آخر قبت عنه حتى وجدته دون أن يتطرق

Flora J. Arnstien, *Adventure into Poetry*, p. 114. (١)

Stanford: Stanford University Press, 1951.

الى ذهنها أن الاسم الذى يطلقه على هذا الشيء أطباء النفس هو « تقبل الذات » .

ولست أبغى أن أكون أحدا سواى

فأنا راضية بمن أكون

ولم يكن ليتطرق الى ذهنها كذلك أنها نجحت بما عبرت عنه من أفكار ومشاعر فى البيتين الأخيرين فى بلوغ أقصى غايات العلاج النفسى الناجح :

ولست أبغى أن تكون أنت أحدا سواك

فأنا أحبك على النحو الذى تكون

وقد تكون « أنت » هذه عائدة على معلمتها بناء على ما تكنه الطفلة لهذا الدرس من حب وامتنان ، أو قد تكون عائدة على أحد والديها أو كليهما بناء على أن التغير الذى طرأ على حياتها لابد وأن يكون قد أحدث الخلط والثنائية فى مشاعرها نحوهما ؛ أو ربما لم تكن هى تعنى بها شخصا معيناً وإنما شعرت بالحاجة الى اغداق رضاها على المخاطب المجهول الذى يرمز للانسان الآخر : للشخص المقابل للذات والذى لابد أن يتحقق الوفاق بينه وبينها اذا كان لها أن تحقق السعادة ، والذى لا يمكن أن يتم الوفاق بينه وبين الذات إلا اذا تم أولاً بين الذات وصاحبها .

ويمكننا أن نفترض في ضوء ما نعرفه الآن عن الصحة النفسية أنه حتى إذا كان الشخص الذي تخاطبه هذه الطفلة شخصا معينا ومحددا في ذهنها ، فإن هذا الفيض من الخير والتسامح الذي جعلها تشعر بالمحبة نحوه كما هو وليس مشكلا حسب أهوائها ومواصفاتها كقيل بأن ينمو ويتسع ليشمل المخاطب المجهول . ذلك أن قدرتها على التغلب على مشكلاتها الشخصية ، وقدرتها بالتالي على حب هذا الشخص ما هي الا خطوة نحو القدرة الشاملة على محبة الآخرين . ومعنى هذا أن الفرصة قد أتت لهذه الطفلة أن تشعر بالرضا العميق عن نفسها ، وأن تسير في طريق الحل الصحيح لاحدى المشكلات الانسانية الأساسية — ألا وهي مشكلة موقف الانسان من أخيه الانسان .

ويلاحظ عندما نتحدث عما يحرزه المريض تحت العلاج من تقدم أننا نتبع سلسلة من التطورات والتغيرات . فالشخص الذى يعاني الاضطراب النفسى الحاد لابد أن يكون غريبا عن نفسه وبالتالى عاجزا عن أن يتصرف تصرفا طبيعيا في أى موقف من المواقف . ولما كان الأمر كذلك فلن يكون من المبالغة فى شيء اذا قلنا ان تقبل الذات هو حجر الأساس فى بناء الشخصية السوية عن طريق العلاج النفسى .

ذلك أنه الى أن يتقبل الانسان ذاته ستظل مشكلاته موضوعاً للقلق وسوء التصرف وليست موضوعاً للحل والتصريف .
على أن الموقف يختلف اذا كان الشخص قد حظى بنمو طبيعي ، فيكون موقف اقتران زمانى أكثر منه موقف تتابع ..
فمثل هذا الشخص يجد نفسه ، ويكونها ، ويستمتع بها ، ويمارس محبة الآخرين ، كل أولئك من خلال عملية استكشاف العالم من حوله والاسهام فى الحياة الجارية فيه .
وتمتزج كل هذه الخبرات فى خبرة واحدة هى الاستمتاع بالاندماج فى شئون الحياة امتزاجاً يجعل من العبث محاولة تنظيمها على شكل حلقات تلى الواحدة منها الأخرى .

وعلى ذلك يمكن القول بأن العلاج النفسى يصبح اجراء ضرورياً عندما يؤدى القلق الى تقويض دعائم هذا الموقف بما يتضمنه من استكشاف للعالم واستكشاف للذات .
واستمتاع بالحياة ورضا عن النفس كما يمكن تعريف هدف العلاج النفسى بأنه معاونة الشخص المقبل على ارياد الحياة والتعرف على مجاهلها على تعويض ما فاتته . فكما يعيد التلميذ عامه الدراسى نتيجة لرسوبه فى احدى مواد الدراسة ، كذلك الشخص الذى يعانى القلق والاضطراب النفسى الحاد يتخلف فى جميع علاقاته بالحياة الى أن يستطيع اللحاق

بالموكب لا فى القراءة أو الكتابة أو الحساب ، وانما فى قهبل
الذات . أما من يجتاز « الامتحانات » فى هذه « المادة »
الأساسية فليس به أية حاجة الى العلاج .

وقد نجح ايان ستى فى كتابه منابع الحب والكراهية
فى القاء الضوء على الطريقة التى يستطيع بها المرء أن يتقبل
ذاته وهو بصدد قهبل الآخرين ، أى ومجال انتباهه ودائرة
محبهه تتسع شيئا فشيئا للاحاطة بميادين خارجة عن الذات
وقابلة للنمو والزيادة .

وينى ستى نظريته على حقيقة هامة مؤداها أن كل وليد
يبدأ حياته بنوع من « التطفل الاضطرابى » فهو مجبر على
أن يعتمد على أمه اعتمادا كاملا نظرا لأن انفصاله عنها أو عن
بديلها معناه الموت المحقق ان طال أمد هذا الانفصال ، وان
لم يطل فالقلق والخوف الدائم من وقوع الكارثة . وعلى
ذلك فقد يكون من الأصوب عندما تناقش طلائع الحياة
الجسمية والنفسية أن تتحدث عن الطفل وأمه كوحدة
متكاملة لا أن تتحدث عنهما كفرادى منفصل كل منهما
عن الآخر .

ويقول ستى ان هذه الظاهرة تعنى أمرين على جانب
عظيم من الأهمية والدلالة : الأول هو أن كل انسان يبدأ

حياته بعلاقة وثيقة لا يمكن أن تدوم الى الأبد ؛ فنموه يتطلب منه أن يشب عن التصاقه بأمه التي درج على أن يركز حولها خبراته الانفعالية أيام الطفولة . والأمر الثانى هو أن الطبيعة قد زودت الطفل بما يمكنه من أن يشب عن هذا الالتصاق والاحتفاظ ، أو بشيء منه فى الوقت ذاته . ذلك أنه لا يتخلل عن حاجته الى هذا النوع من الانتماء ، بل يحاول اشباعها فيما بعد بالزواج والانجاب . ولكن الذى يحدث عندما تماسك شخصيته ويتكامل ، ويتجه باتبائه خارج نفسه ، هو « أنه يحل البيئة الاجتماعية بأكملها فى المكان الذى كانت تحتله أمه فى وقت من الأوقات »^(١) ويمكننا أن نصف التغيير الذى يحدث بقولنا ان علاقة الالتصاق الجسدى الوثيق بالأم أو بغيرها من مصادر الاشباع تختفى بالتدريج ليحل محلها ما يمكننا تسميته بعلاقات الجوار والمشاركة مع عدد من الأشخاص .

وطبيعى أن هذا النوع الجديد من العلاقات لايعنى استبعاد الأم من الموقف وانما يعنى تغيرا فى علاقة الطفل بها ، بحيث لا تقتصر على مجرد توقع الحمل والاطعام والتهنئة ،

(١) Ian D. Suttie, *Origins of Love and Hate*, p. 16. New York : Julian Press, 1952.

اذ يندمج ذلك كله فى تشكيلة العلاقات الجديدة التى يمارس فيها الطفل فن الجمع بين الاستقلال والمعية فى آن واحد معا . ومن ذلك يتضح أن ثمة فرقا كبيرا بين استقرار الطفل حديث الولادة فى النوم بين ذراعى أمه بعد ارتضاع ثديها ، وبين مشاركة نفس هذا الطفل لأمه بعد أشهر قلائل فى موقف من مواقف اللعب حيث يركز انتباههما معا على لعبة واحدة ، ولتكن أوزة من البلاستيك تطفو فى وعاء كبير من الماء ، ويمكننا أن نعتبر هذه خبرة من خبرات المشاركة فى صورتها البدائية . فرغم أن الطفل فى هذا الموقف يكون مصدر المشاعر التى يمر بها اذ يستمتع بما يأتية من حركات ويتخذ من قرارات وهو يدفع باللعبة عبر سطح الماء أو يلتقطها منه أو يفرقها فيه ، ويضحك مسرورا مما ينجح فى تحقيقه ، إلا أنه مع ذلك ليس وحيدا فى مرحه ، فالأم حاضرة تشاركه فى ضحكه وتدفع اليه اللعبة ، وسرعان ما تلقه فى أغطيته وتعيده الى ذراعيها .

ولا تكاد تمر أشهر قلائل بعد ذلك حتى نرى هذا الطفل يمشى جنباً الى جنب مع أمه فى دائرة أوسع من دائرة البيت ، ونراه يسارع اليها ليقص عليها ما فعله وما حدث له ، وفضلا عن ذلك فإن عدد من يدخلون فى محيطه يشاركونه خبراته

يزداد ليشمل أباه وأخوته وأخواته وأصدقائه وأطفال الجيران . ويمر بعد ذلك في خبرات المشاركة الجمعية في البيت ثم في المدرسة فيصبح تلميذا في الفصل وعضوا في الفريق أو النادي .

فإذا ما استمرت هذه العملية على هذا النحو ، استطاع أن يتعرف عددا من الحقائق الهامة عن الحياة وعن نفسه في علاقته بالحياة ، فهو لا يعرف شيئا عن الفروق الفردية بين الناس من حيث القوة والعلم والميول الشخصية ، ويعرف كيف تؤثر هذه الفروق في فرص المشاركة وفي طرقها ، فهو لا يشارك أباه بنفس الطريقة التي يشارك بها أخاه ، ولا أخاه بنفس الطريقة التي يشارك بها أخته أو أعز أصدقائه . وهو يعرف شيئا كذلك عن تعدد جوانبه هو رغم وحدة كيانه وشخصيته — كل ذلك عن طريق مختلف خبرات المشاركة التي يمر بها .

وهو يتعلم أيضا مختلف طرق المشاركة كما تتمثل في توزيع برتقالة على عدد من الأشخاص مثلا ، أو في المناوبة على ركوب الدراجة ، أو في الاشتراك في حمل شيء أثقل من أن يحمله شخص بمفرده ، أو في العمل الجماعي والتعاون المنظم ، أو في الأخذ والاعطاء في الحديث والمناقشة ، أو في

جمع المعلومات والآراء والمهارات لصالح مشروع أو هدف ،
أو في مجرد مشاركة الغير في موقفه أو شعوره من موضوع
معين .

على أن خبراته لا تتصف كلها بطابع الإيجاب وإنما هو
يعرف كذلك ما تسببه للمرء عزله عن الجماعة ، أو اغفال
الجماعة شأنه ، أو اساءتهم فهم قصده ، ويعرف عواقب
الشجار ، ويعرف المشاعر التي يثيرها في نفس المرء تعرضه
للنقد أمام بقية أفراد الجماعة ، وتلك التي يثيرها فراق صديق
اعتاد مشاركته في أعرق مشاعره وأقربها الى نفسه .

وهو يمر كذلك بخبرات الدهشة من نفسه وما يحدث له
اذ ينمو ويتطور ، فيكتشف أنه لم يعد يأبه للمشاركة في
نشاط جماعة كانت مشاركته في نشاطها على جانب عظيم من
الأهمية بالنسبة له ، وأنه قد بدأ يتطلع الى ألوان أخرى من
المشاركة لم يهيا لها بعد ، كتلك التي تدخل في دائرة المهنة
أو الزواج وتكوين الأسرة .

والثقة كما نرى بعيدة بينه الآن وبينه عندما كان ملتصقا
بأمه لا يفارقها . فقد قطع شوطا بعيدا نحو تكوين الروح
الجماعية « حيث تجل المشاركة في الاهتمام بالأشياء محل
الاهتمام المتبادل بينه وبين الأشخاص ، وتجل الصداقة محل

الحب ، صحيح ان الصداقة تتضمن عنصرى المحبة والتعاطف، ولكنها تختلف عن الحب فى كونها نتيجة للمشاركة فى توجيه الانتباه نحو موضوع معين ، أو نتيجة لممارسة ألوان مماثلة من النشاط أكثر منها نتيجة لتبادل الاهتمام والانتباه . وتؤدى المشاركة فى الميول الى تقوية الاهتمام ان لم تؤد الى خلقه من جديد ، كما تؤدى كذلك الى تنمية التقرير الذى يشعر به كل فرد نحو شريكه أو مشاركيه .. « (١) .

ورغم أن علاقات المرء فى هذه المرحلة لم تعد مقصورة على شخص بعينه ، الا أنه يظل دائما فى حاجة الى ما مر به فى المراحل السابقة من خبرات الأمن والحب والحنان . وعلى ذلك فان نموه يتحقق بسعيه الى أن يدخل فى دائرة اهتمامه ومحبته مزيدا من الناس والجماعات والمهارات والقضايا والآراء والأفكار .

ويمكن القول بأنه كما ينتقل الطفل من مرحلة الاختصار فى غذائه على لبن أمه الى مرحلة يتناول فيها كل ألوان الطعام من الحساء الى النقل « المكسرات » ، كذلك الحال فى غذائه الروحى وتكوينه الاجتماعى . فبالرغم من أنه يقوى كيانه ويدعمه ليتجنب الذوبان فى مختلف مواقف الحياة ، الا أن

(١) Suttic. *Origins of Love and Hate*, p 16

مثل هذه المواقف ذاتها تمنع مثل هذا التدعيم من أن يسير في اتجاه الجمود . فإذا لم يتدخل القلق ليحبس الشخص في دائرته الضيقة ، فإن مجال الخبرات وتعدددها يساعده على أن يحتفظ بتلك المرونة التي تميز الإنسان عن الطبقات الدنيا من الحيوان ، ويمنحانه استقلال الشخصية والقدرة على الابتداع والابتكار .

وإذا نجح دون أن يتعرض للاضطرابات النفسية العنيفة في كسب خبرة معقدة رغم طبيعتها وأهميتها ، تتمثل في قدرته على التصرف حسب طبيعته ، وتقبل ذاته في علاقته باللاذات ومن خلال هذه العلاقات ، نجح نتيجة لذلك في كسب القدرة على أن يشعر كما شعرت فتاتنا حيث تقول :

ولست أبغى أن أكون أحدا سواي .

فأنا راضية بمن أكون .

ولست أبغى أن تكون أنت أحدا سواك .

فأنا أحبك على النحو الذي تكون .

ومجمل القول أنه يصبح على مر الأيام والسنين أصلح حالا وأقدر على أن يستريح الى نفسه ويطمئن الى صحبتها ، كما يصبح أوسع صدرا وأقدر على استقبال المزيد من الناس والأشياء ، ونراه يقبل على الحياة يحب جاره كما يحب نفسه .

وكما يزداد مدلول كلمة « الذات » خصوصية وغنى بالنسبة له
كذلك يستطيع بالتدرج أن يطلق كلمة الجار على ساكن
الطرف الآخر من القارة كما يطلقها على ساكن البيت المجاور
ليته .

فاذا كان هذا الطريق الذى يسير فيه النمو طريقا سويا
لا عوج فيه ولا التواء فلماذا اذن نضطر الى حث أنفسنا على
استشعار الخير وفعله وتجنب الشر والتصرف بدافع منه ؟
ولماذا نتعثر فى علاقاتنا الانسانية حتى بعد أن يحد كل منا
نفسه ويحض كل منا أخاه على حسن المعاملة والمعاشرة ؟
ولماذا يبلغ بنا هذا التعثر حدا تضخم معه عدد المنحرفين نفسا
وسادت معه روح العداوة والبغضاء حتى تجاوزت العلاقات
الفردية بين الناس بعضهم وبعض ، وأصبحت تهدد الجنس
البشرى كله بالفناء والدمار ؟

وينبى لنا لكى نستطيع تفسير هذه الظاهرة المحزنة أن
نطيل التأمل فى خصب الطبيعة البشرية وتعدد مناحيها . فكما
أن الأمور التى يحتمل أن تسير فى الطريق السوى أكثر تنوعا
وتعددا فى حياة الانسان منها فى حياة القوقع ، كذلك الأمور
التي يحتمل أن تنحرف عن هذا الطريق ، وقد يكون هذا
الانحراف نتيجة لموامل خارجية نظرا لأن الانسان يعتمد

جانبا طويلا من حياته على ما يقدمه له غيره من عون ورعاية ،
ويحتاج طول حياته الى صحبة الرفاق ومؤازرتهم ، وقد
يكون من ناحية أخرى نتيجة لعوامل داخلية نظرا لأن
الانسان هو أكثر الكائنات الحية طواعية ومرونة ، وبالتالي
أكثرها تعرضا للزلل والوقوع في الخطأ .

فاذا انحرفت أمور الانسان عن جادة الصواب فقد يتولد
من انحرافها من القلق ما يكفي لوقف نموه وتثبيته عند مرحلة
دون النضج ، أو قد تجعله ، ان انحرفت في مرحلة متأخرة من
حياته ، ينكص على عقبيه سعيا وراء الأمن الذي كفلته له
أمه أيام الحضانة ، وفرارا من المخاطر التي تعرضها له حياة
الاكتراث وتحمل المسؤوليات .

ففي ظاهرتي التثبيت والنكوص اذن يتلخص انحراف
عملية النمو عن مجراها السوى . ولما كان في هذا الانحراف
هزيمة للمرء واذلال له فان علاقته بالحياة عندئذ لا يمكن أن
تتيح له الثقة بنفسه أو احترامها . فاذا ما افتقد المرء عندئذ
مشاعر الأمن التي توافرت له وقت أن كان أمر رعايته الى
غيره ، وافتقد كذلك مشاعر الأمن التي كان يمكن أن تتوافر
له نتيجة للمشاركة والتعاون المثمر مع الآخرين ، فانه يجد
نفسه في عالم من العزلة هجره الناس فأصبح مهياً للقلق

والمخاوف . ولا يمكن أن تكون المشاعر التي تتولد في نفسه حينئذ هي نفس المشاعر التي تولدها ثقة المرء بنفسه ومعرفته من يكون وأين ينتمى . فهي مشاعر قلقلة وعلى ذلك فهي تنصف بالاضطراب والعداء ، وبقدر ما يعيش هو معها ومع ما ينجم عنها من احساس باليأس وخيبة الأمل ، تعمل هي على هدمه وتحطيمه ، وبقدر ما يتصرف هو بوحى منها ، تصبح هي معولا من معاول الهدم في العالم الذى يعيش فيه .

وعندما يحذرنا ماكس اهرمان من سوء الظن بالحب فانه يعلل تحذيره هذا بأن « الحب هو العشب الذى يبقى رمزا للحياة الخالدة حتى بعد أن تجذب الأرض ويعمها القحط »^(١)

ولكننا اذا أخذنا الحب على أنه لا يعنى العاطفة التي تنمو بين الأم وطفلها فحسب ، أو تلك التي تنمو فيما بعد بين المرء وزوجه أو بين الأب وأبنائه ، وانما يعنى جميع علاقات المحبة التي تسود خبرة المشاركة والجوار ، فان الحب لا يكون عندئذ « كالعشب الذى يرمز للحياة » فحسب ، وانما كعالم النبات بما يمتاز به من تنوع وقدرة على التأقلم بل ان من الممكن أن نقول ان الميدان الذى يتجلى فيه اصرار

From, "Desiderata" in *The Journal of Max Ehrmann*, (١)
 edited by Bertha K. Ehrmann. Boston: Bruce Humphries Inc., 1953

الانسان وعزمه وقدرته على الابتكار ليس ميدان المخترعات
الآلية بقدر ما هو ميدان علاقات المشاركة والجوار ، المشاركة
في الميول والمشاركة في أوجه النشاط التى من خلالها يخفف
المرء من حدة مشاعر الوحدة والقلق من ناحية ، ويوجه قواه
وطاقته من ناحية أخرى .

وواضح أن جميع النظم الاجتماعية التى تقوم عليها حياة
الانسان ترمى الى تحقيق هذا الهدف ، فكل منها يعمل
بطريقة أو بأخرى على تجنبه التعرض لما لا يحتمله من مشاعر
الوحدة والانفراد . وحيث تعجز هذه النظم عن توفير مشاعر
الأمن والطمأنينة لمن يعيشون فى ظلها : أى حيث تعزل طائفة
عن بقية المجتمع ، أو حيث يوصم بعض الأشخاص بالعار
ويقذفون بالتهم ظلما وزورا مما يشعرهم بأن القوى التى
كانوا يتوقعون منها الحماية والانصاف هى نفسها التى تتكفل
ضدهم وتعمل على هدمهم — حيث يحدث هذا كله أو بعضه
فإن مشاعر القلق لا بد لها من أن تعمق وتحتد — فإذا طال
أمد هذه المشاعر أزممت وأصبحت مصدرا لتصرفات ليس من
شأنها أن تساعد على نجاح الانسان فى خلق مجتمع ديمقراطى .
على أن عزم الانسان وتصميمه على أن يتجنب الانفراد

والعزلة لايتجلبان في هذه المواقف الضخمة بقدر ما يتجلبان في مواقف المشاركة التي نشاهدها في حياتنا اليومية .
ومن أمثلة ذلك أن الطفل الذي يفتقد الرفيق في سن هو فيها في أشد الحاجة اليه فيسمى لا محالة الى خلق رفيق مدفوعا في ذلك بحاجته النفسية ومعانا فيه بخياله — يخلقه ويجعله منه شريكا له في نشاطه وأفكاره . وجدير بالذكر أن هذا الرفيق ليس من صنع دوافع النكوص وانما هو من صنع دوافع النمو . فوجوده لا يحقق أهداف علاقة الالتصاق وانما يحقق أهداف الصلابة التي يحتاج اليها الطفل وهو متجه في طريقه نحو العالم الأكبر الذي لم يطمئن اليه بعد كل الاطمئنان .

أما حيث تكون البيئة أكثر سخاء والرفاق أيسر منالا ، فان في استطاعة الطفل أن يحقق بالخروج عن دائرة الأسرة فائدة مزدوجة : فهو يستطيع أن يجد له مكانا في إحدى المجموعات ولتكن فريق الكرة أو فرقة الكشف ، ويستطيع أن يجد كذلك من بين أفراد هذه المجموعة « صديقا حميما » يشاركه في خبراته على نحو لم يتيسر له منذ أن شب عن التصاقه بأمه . ويذهب بعض المشتغلين بعلم النفس الى أنه عن طريق هذا النوع من الصداقة يتعلم الانسان لأول مرة في

حياته فن المساواة ، ويعرف كيف يحب لغيره ما يحب لنفسه ، ويهتم لما يحدث له بقدر ما يهتم لما يحدث لنفسه ، ذلك أن الرابطة النفسية القوية التي تجعل من ناشئين من نفس الجنس وحدة لا تنفصم عراها ، ليست رابطة التصاق وانما هي رابطة مشاركة في الخبرة والنشاط .

وقد عمد الشاعر الأمريكي ا . ا . كمنجز وهو يتحدث عن هذه المرحلة من مراحل النمو الى الخروج عن المألوف في كتابة أسماء الأشخاص منفصلا أحدها عن الآخر . فهو اذ يصور عالم الربيع باشرافه وازدهاره ، ويصور كيف يقدم بائع البالونات بضاعته الساحرة ، يرى كيف يقبل عليه الأطفال مسرعين كل منهم برفقة صديقه الحميم وهو لا يرى الصبيين اللذين تركا « لعب البلى أو لعبة القراصنة » تلبية لصغير بائع البالونات كعادل وشريف ولا يرى الفتاتين اللتين قدمتا من « الحجلة أو نط الحبل » كسوسن ورجاء وانما يرى الصبيين ك « عاد لشريف » ويرى الفتاتين ك « سوسنرجاء » مسجلا بهذه الطريقة في كتابة أسمائهم إيماءة تقدير لحقيقة نفسية لا مراء فيها^(١) .

E.E. Cummings. "Chansons Innocentes" in *Tulips* (١)
and *Chinneys*, p. 40. New York: Thomas Seltzer, 1923.

وإذا تركنا مرحلة الطفولة الى بقية مراحل الحياة وجدنا
أن عملية المشاركة عملية مشمرة ، ومن الأمثلة الطريفة على
ذلك حديث الناس عن الطقس — ذلك الحديث الذى لا يكاد
يخلو منه لقاء بين اثنين . فالطقس خبرة مشتركة بين الناس
جميعا وهو لذلك يتيح للغرباء أو المعارف فرصة سريعة
لحديث عابر عن موضوع يهم الطرفين . فمنذ أن كان الانسان،
والطقس يزيل ما قد ينشأ بين الناس من شعور بالغرابة نظرا
لأنه يغطى ما قد يكون بينهم من فوارق جسمية ، وهو مصدر
من مصادر المتعة بقدر ما هو مصدر من مصادر الخوف لهم
جميعا . وعلى ذلك فقد ظل موضوع الحديث بين كل اثنين
لا يبنى أحدهما الدخول فى موضوعات أشد عمقا أو أكثر
قربا الى نفسه .

وقد مر مؤلفا هذا الكتاب بخبرة التنقل عبر القارة
والتوقف عند عدد كبير من الحانات والمطاعم ومحطات
البنزين ؛ واسترعى انتباههما كيف أصبحت العربات الخاصة
فى الحياة الأمريكية الحديثة موضوعا يبدأ به التعارف بين
الغرباء . فقد أصبح تبادل الحديث عن الطريق الى هذا
المكان أو ذاك وما به من أماكن المبيت ، وعن موطن الإقامة
والجهة المقصودة وما الى ذلك نوعا جديدا من « الحديث عن

الطقس » . ومن علامات الصحة حقا أن يتخذ الناس من وسيلة قصد بها أن تنقلهم بعيدا عن فرص المشاركة التي ألفوها أداة لخلق فرص للمشاركة لم يألّفوها .

ونحن نعرف كثيرا من الحالات التي يعزل فيها الكبار عن محيطهم تعلقهم القوى ببيل معين ، أو إيمانهم القوى — دون سائر الجماعة التي ينتمون اليها — بقضية معينة . وهم يلجأون في مثل تلك الحال الى ما يلجأ اليه الأطفال الذين يشعرون بالعزلة من خلق الرفاق . على أنه نظرا لما يتاح للكبار من فرص لانتاح للصغار ، فانهم ينجحون في العثور على رفاق حقيقيين ، وذلك عن طريق القراءة أو المراسلة مع أناس يشاركونهم في ميولهم واهتمامهم . فهم يستطيعون أن يجدوا بين الأحياء والأموات على السواء من يشاطرونهم أفكارهم وأوجه نشاطهم ، وبذلك يحققون ما يقرب من الاشباع الذي يحققه أولئك الذين يجدون أنفسهم في الوسط الذي يشجع ميولهم ويؤازر قضاياهم التي يؤمنون بها .

وثمة كذلك الشيوخ الذين يعجزون بعد التقاعد وبعد أن يتوفى عنهم أصدقاؤهم فينشدون السلوى في نوع من المشاركة تتمثل في تبادل الذكريات عن طريق التراسل في

دائرة ضيقة من الأقران ربما لم يروهم من قبل وقد
لا يرونهم أبدا .

من هذا كله يتضح أن اكتشاف العلاقات الانسانية من
أهم الميادين التى يمتاز بها الانسان عن سائر المخلوقات .
فالشخص السوى هو الذى ينجح فى التحرر من ذراعى أمه
الحائتين وصدرها الحنون لينطلق فى عالم مشاركة الناس
فى السراء والضراء .

ويلاحظ أن المجتمع المعقد السريع التغير يتيح من فرص
التفنن فى المشاركة أكثر مما يتيح المجتمع البسيط الثابت .
ولكنه من ناحية أخرى يلقي على عاتق الفرد الذى يعيش فى
عزلة مسئولية أكبر فى شق طريقه نحو ايجاد الصحة
والمشاركة فى الخبرة . فكما تتعدد طرق المشاركة كذلك
تتعدد المواقف التى يجد فيها المرء نفسه فى عزلة قاتلة .

وقد كتب الشاعر الأمريكى آرشيولد ماك ليش بصدد
مقارنة الحياة الأمريكية بالحياة فى بلاد العالم القديم حيث
يلتقى الناس عن طريق الجوار والعيش فى اطار واحد من
العادات والتقاليد ، كتب يقول :

فى العالم القديم ، يتجمع الناس
يتجمعون حول ماضيهم وحكمه

ويتجمعون حول لغتهم المشتركة
ويتذكرون موتاهم ، وشفاهم مضمومة
واذا تحدثوا أوجزوا القول
ويشاركون بعضهم بعضا خبراتهم اليومية
فطعامهم واحد ، وشرابهم واحد ،
والأمثال التي يسوقونها واحدة .
فهم كثيرون ، كثيرون بأنفسهم ،
كثيرون بغيرهم . أما نحن
ففردها .. وفرد هناك . والتلال المعتمة ..
تعكس دخان البيوت المتباعدة ؛
أما نحن فأفراد .. والرياح
وحفيف أوراق الأشجار ^(١) .

ففى المجتمع البسيط الذى تدعمت أركانه على مرّ
السنين ، نجد أن تشكيلات خبرات المشاركة معدة مألوفة
لكل من الأطفال والناشئة والرجال والشيوخ ، ونجد بالتالى
أن « خوف العزلة » والقدرة على الابتكار فى المجال

Archibald MacLeish, "American Letter" in *Collected* (١)
Poems, 1917-1952. pp. 64-65. Boston : Houghton Mifflin Company
1952 .

الاجتماعى كليهما لا يكاد يكون له وجود . وعلى العكس من ذلك نجدهما يلبغان الذروة فى المجتمع المعقد المتغير .

وكثيرا ما تحدث عن مجتمعنا فنصفه بأنه مجتمع « مقنن » . ولكن الواقع السيكولوجى والمادى على السواء هو أنه أقل المجتمعات التى ظهرت فى العالم اتصافا بذلك . والدليل على ذلك أن طرق المشاركة بين الأفراد بعضهم وبعض تختلف من فرد الى فرد اختلاف بصمات أصابعهم . فإذا فعلنا كما فعل البحار العجوز الذى « أوقف أحد ثلاثة » وأوقفنا عابر سبيل ، ولكن بدلا من أن نقص عليه قصتنا طلبنا اليه أن يقص علينا قصته ، موضحا لنا الطرق التى اهتدى اليها منذ طفولته واتباعها فى مشاركة الآخرين ميولهم وأوجه نشاطهم ، لم يسترع اتباعنا التقنين بقدر ما يسترعيه التنوع .

ولعل ما نراه تقنيا ما هو فى الواقع الا محاولة لمقاومة تيار جارف من التنوع . فقد أخبرنا شخص نعرف عنه أنه أبعد ما يكون عن الرتابة ، أن المتعة التى يحققها بشراء الكتب عن طريق أحد أندية الكتب ، ترجع الى أن هذه الوسيلة تتيح له فرصة العثور على من يناقش معه هذه الكتب . وقد يبدو لأول وهلة أن هذا الشخص يتحرك فى دائرة ضيقة تهدد بالرتابة ، ولكن الواقع أنه يحاول الاحتفاظ

فى حىاته بقدر من الخبرة المشتركة يمنع الفردىة والاستقلال من أن ىنقلبا الى علة ووحدة . ولاشك فى أن هذا لىس بالأمر اللىسر فى عالم متغىر ىندر فىه أن ىطول أمد احتفاظنا بصحة من نعىش معهم وتحرىك ىنهم ، وىكثر فىه ظهور ثفراء سوء الفهم وتنافر الخبراء ، الأمر الذى ىفرق ىن الأفراد والجماءاء .

فاذا طال أمد شعور المرء بالعلة والعجز أمام خضم من المشكلاء المعقدة فلا مفر له من النكوص . وهو ىحاول عندئذ أن ىتخذ من العلاقاء التى قصد بها أن تكون علاقاء مشاركة وسىلة لاسترجاع مشاعر الأمن والطمانىنة التى نعم بها أىام الطفولة . ونحن نشهد ذلك مثلا فى الشىخص الذى ىحاول أن ىجعل من الصداقة مجالا للتملك والفىرة ، أو ذلك الذى ىتوقع من زوجه أن تقوم منه مقام الأم ، أو الشىخص الذى ىلوذ بعدد محدود من الجماءاء لا ىفكر فى تجاوزها ولا فى ائاحة فرصة الانضمام لىها لقادمىن جدد . كما نشهده فى الشىخص الذى ىحاول من طرف خفى أن ىوصد أبواب الجماعة التى ىتنمى لىها — سواء آكانت قاءىا اجتماعىا أم جمعىة وطنية أم مذهبىا دىنىا أم حزبىا سىاسىا أم جنسا من أجناس البشر — أمام جمىع من هم بخارجها ، دون أن ىحرم

نفسه في الوقت ذاته من متعة حذجهم بنظرات الشك والعداء .
فالقدره على تكوين العلاقات اذن علامه من علامات
الصحة النفسية . على أنها لاتعنى توزيع الحب على الجميع
بالتساوى أو بنفس الطريقة ، وانما هى ما يمكن أن نسميه
استعدادا لتقبل الناس وحسن استقبالهم . وهى دعم للحياة
وادراك لحقوق الغير وفهم لمشاعرهم بصورة تلقائية لاتحتاج
الى تنبيه كلما جد أمر ، وقدره على الاستمتاع بالمشاركة
على نطاق واسع يضم عابر السيل كما يضم الصديق الحميم ،
واستعداد لنبد الفكرة التى تنادى بأن الجديرين بالحب
والتقدير قلة نادرة . فكما نادى كارل ساندبرج بأن « سيل
الوافدين الأقوياء لا ينقطع » كذلك الشخص السوى يشعر
بكل ذرة فى كيانه بأن سيل الوافدين الجديرين بثقته وتقديره
ومحبته سيظل يتدفق الى آخر الزمن .

ويتصف مثل هذا الشخص بالكرم بأعمق ما تحمله هذه
الكلمة من معنى فموقفه من الناس والآراء والأفكار
والمشكلات موقف ترحيب دائما ، ومع ذلك فنظرا لأن لديه
من ذخيره النفسية معين لا ينضب ، وشعورا بأن الحياة غنية
بالفرص والامكانيات ، فان فى استطاعته اطلاق سراحهم
عندما يحين لهم وقت الرحيل : ففراق صديق أو حتى فقد

عزيز لا يجعله يتصرف تصرف الطفل الذي يعاني العزلة
والاضطراب فينخلع قلبه فرقا عندما تذهب عنه أمه أو عندما
يراها تحنو على طفل غيره .

وقد عرفنا الآن أهمية عبارات المحبة والمشاركة الصادقة
التي تصدر لأول مرة عن شخص يعاني الاضطراب والتركيز
على الذات . وترجع أهميتها الى أنها تشير الى اتجاه النمو
الذي يمكن أن يستمر الى ما لانهاية . ولعل هذا هو ما نحاول
وصفه عندما نقول : « ان الله هو الحب » .

الفصل العاشر

الإيمان صنيعة الصحة

والشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية شخص مؤمن ويندر أن يكون غير ذلك . فالخبرات التى مر بها ، وهى ذات الخبرات التى بنيت عليها صحته النفسية تجعله يؤمن بأن فى استطاعته وفى استطاعة غيره من الناس أن يحصلوا على المزيد منها بطرق عرفوها وطرق أخرى لم يألّفوها .

وليس معنى هذا أن كل ما يمر به هذا الشخص من خبرات خال من كل ما يكدره أو يعكر صفوه . فهو يشاهد التصرفات الخرقاء تصدر عنه كما تصدر عن غيره ، وهو يشاهد الأحداث التى تحيد عما ألفناه من عقل ومنطق — تصيبه كما تصيب غيره ؛ وهو يلمس الكثير من القوى الانسانية وغير الانسانية مما قد لا يجد مفرا من وصفها بالتخبط والعمى .

ومع ذلك كله فإن سر حياته يظل دائما فى غلبة المعنى والمنطق على خبراته . وهذا المعنى — أو بعبارة أدق — هذه

السلسلة من المعانى هى المادة الخام التى صنعت منها صحته النفسية . والمرض النفسى — حيثما وجد — دليل على افتقار الخبرات الى مثل هذا المعنى ، وعلى أن صاحبه ظل يصحو يوما بعد يوم ، بل وعاما بعد عام ، لا لشيء الا ليواجه الضرورة المؤلمة التى تلزمه بالتصرف فى مواقف لم ينجح أبدا فى فهمها أو التحكم فى مكوماتها ، ومع ذلك فهو يقيم نفسه كما يقيمه الناس فى ضوء ما يأتى من تصرفات ومن ناحية أخرى نجد الشخص السوى قد اكتسب ما اكتسبه من صحة نتيجة لأنه نجح فى اكتشاف الأسباب والمسببات فى عدد لا بأس به من المواقف ، واكتشف كذلك كيف يمكنه التوفيق بين قدراته وبين أسلوب الحياة وسنتها التى تقضى بأن تتبع النتائج مقدماتها الى مالا نهاية وبما لانستطيع تفسيره فى كثير من الأحيان . ولكنها فى الوقت نفسه ، وحتى فى مثل هذه الأحوال ، لاتعجزنا عن أن نبني أحكامنا وآمالنا وسلوكنا على أساس العقل والمنطق .

ومن أهم ما يمتاز به الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية قدرته على تصريف شئون حياته دون حاجة به الى ما يحتاج اليه من لايتمتع بها من ضمانات . ذلك أن ايمانه امتداد لخبرات المعنى التى مر بها فحققت له الاشباع وأشعرتة

بأن من الخير أن يواصل السير في الطريق الذي رسمه لنفسه فأدى به الى نتائج حميدة ولدت فيه مشاعر الارتياح . فالنشاط والعمل في نظره استمتاع بالحياة ، وإيمان بأن فيهما انتصارا للقوى التي تدير دفتها لا مقاومة لهذه القوى ، وبأن فيهما مسامرة لنظام الكون الذي يوحى لنا بطريقة أو بأخرى بضرورة توخي العقل والحكمة في تصرفاتنا .

وعلى ذلك فهو لا يحتاج الى ما يضمن له أن ما يراه حقا هو الحق كله ، أو أنه الحق الذي لاحق سواء ، أو أن مساعيه لا بد وأن تكلل بالنجاح. فنظرا لأن مشاعر السعادة والحرية تغلب على حياته ، فان في استطاعته التسليم بأن ما توصل اليه من حق يكفي لمواصلة الجهد والسعى ولو الى حين ، وبأن المزيد من الحق لا بد وأن يتكشف له في الوقت المناسب . وهو يأمل أن يكون ما يراه حقا ليس زيفا ، ويعمل على تنقيته من الشوائب ما وسعه العمل . وهو يأمل في أن يحقق شيئا وفي ألا تضيع جهوده هباء وسدى . فاذا نجحت هذه الجهود في أن تكسب له تقدير من يقدرهم واحترام من يحترمهم فأهلا بذلك وسهلا . ولكنه في قرارة نفسه وأعمق أعماقه يتصرف على النحو الذي يتصرف به لأن خبرات المعنى التي مر بها تشعره بأن لا محيد له عن ذلك . وحتى ان بدت

تصرفاته وكأنها لا تخلف له الا الاخفاق وسوء الفهم ومشاعر
العزلة ، فانه يظل يشعر بأن هذه النتائج على ما تسببه له من
آلام ، لا تزال في جوهرها أقل ايلاما من خبرة معايشة نفسه
وقد تخلى عما رآه طريق الحق والصواب والمغزى .

والشخص الناضج الذى يستشعر هذا النوع من الايمان
ليس أقدر على تحليل الخبرات التى تبلور فيها ايمانه منه
على تحليل ارثه البيولوجى النفسى الى ما يتألف منه من
عناصر ، ولكنه كما يستطيع ذكر قليل من أسلافه على كثرتهم
وكما قد يستطيع ذكر العلاقات البارزة التى ربطت بينه وبين
قليل من هذا القليل الذى يذكره — كذلك قد يمكنه أن
يذكر من ماضيه قدرا ضئيلا من الخبرات التى يشعر بأنه
مدين لها بالفضل فيما يغمر نفسه من شعور جارف بالايمان.
وما من شك فى أن بعض هذه الخبرات والذكريات سوف
تدور حول والديه أو من قاموا منه مقام الوالدين . فقد يذكر
مثلا ما كان يشعر به أيام الطفولة عندما كان يحمله أحد
الكبار بعد أن تجهد محاولة مجاراتهم فى سيرهم بخطواته
القاصرة ؛ أو ما كان يشعر به عندما كان يعود من خارج
البيت حيث البرد والفضاء الى داخله حيث الدفء وأمه
الحانية فى انتظار عودته ؛ أو ما كان يشعر به عندما كان يسير

الى جانب آييه بعد أن يخيم الظلام على الدنيا فيشعر بكل ما فى الليل من غرابة دون أن يتأبه الخوف ما دام فى كنف آييه وحماه .

وبمضيه فى استكشاف نفسه قد يذكر خبرات تدور حول ألقته للأشياء واطمئنائه اليها . فيذكر حجات عاش فيها فترة أتاحته له أن يكتشف أنها لم تكن من الاتساع كما تصورهما من قبل ، وكتبا أحس باتمائها اليه وقربها الى نفسه ، وأماكن اعتاد ارتيادها ليتمتع النظر برؤية الأزهار كل ربيع ، وأشياء انتفعت بها جيوبه أو أودعها صندوقا كان يحتفظ به كل ليلة الى جوار سريره .

كما قد يذكر خبرات تتصل بنموه وانتقاله من مرحلة الى التى تليها : باكتشافه أن مواقف الاخفاق والهزيمة لاتعنى خراب العالم أو نهايته ، وبقدرته على اتيان أفعال لم يكن يستطيع القيام بها من قبل كأن يقف على يديه وقدماه معلقتان فى الهواء ، أو يسبح عبر حوض للسباحة ، أو يحل مسائل الجبر ، أو يعبر عن آرائه ويدلى بها فى جمع من الناس دون أن يتصبب جبينه عرقا أو يحمر وجهه خجلا .

وقد يذكر اذا كان من السعداء كيف اعتاد أبواه أن يقرأ كل منهما للآخر فى كتاب ، وكيف كانا يتجاذبان أطراف

الحديث ويناقدان شئون الحياة ، وكيف استطاع أن يلتقط
مما كانا يقرآن ومما كان يقرأ ألفاظا وعبارات جميلة تصف
الجمال وتحدث عن الشجاعة والاقدام ، وكيف استطاع أن
يستعيدهما فيما بعد ليستعين بهما على مواجهة مواقف
الخوف والرعبة واجتيازها في أمن واطمئنان . وقد يذكر
كذلك الأبطال الذين داعبت بطولتهم أحلام طفولته وصباه .
سواء أصادفهم فيما قرأ من كتب ، أم على صفحات الرياضة
في الجرائد والمجلات ، أم رآهم وعرفهم في الوسط الذي
عاش فيه تلك الفترة من حياته .

وقد يذكر يوما تعدى فيه عليه أحد التلاميذ المشاغبين
بالضرب ، وكيف سارع ثالث يكبرهما الى اتقاذه من الموقف ،
ثم يذكر كيف اخترن هذه الخبرة الى أن أتى اليوم الذي
انتصر هو فيه لآخر يصغره تعرض لمثل موقفه . وقد يذكر
أيضا أول نظرات له من خلال المجهر أو التلسكوب ، وكيف
أتاحت لمجال حياته أن يتسع ليهيئ له بالتالى فرص التفكير
والشعور في أشياء لم يفكر فيها أو يشعر بها من قبل .

من هذا كله نرى أن الخبرات التى يتألف منها الايمان
لاتحدها حدود ، لأنها لاتتمثل في مواقف معينة بقدر
ما تتمثل في هذه المواقف كما خبرها صاحبها ورآها وفسرها

— وصاحبها هذا انسان له ماضيه الخاص بكل ما فيه من أحداث وخبرات ، وله أيضا حاضره الخاص بكل ما فيه من مشاعر وحاجات .

ومع ذلك ففى استطاعتنا — اذا أخذنا هذه الخبرات فى مجموعها — أن نقول انها من النوع الذى يعمل على خلق مايمكننا أن نسميه الايمان الفياض — ذلك الايمان الذى يجعل صاحبه يشعر بأنه حيث تكل قواه بعد أن يكون قد بذل كل ما فى طاقته من جهد فان فى استطاعته أن يستعين بقوى غيرها — ولتكن قوة أحد والديه أو اخوته أو أخواته أو أصدقائه أو زملائه ، أو قد يكون مصدر هذه القوى غريبا لم يعرفه من قبل . كما قد يكون سلفا له فى منصبه . ومثل هذا الايمان يشعرنا كذلك بأن خبرات الألم والعجز ومجانبة الصواب والارتباك والفشل وفقدان الأعزاء والشعور بالوحدة — كل هذه خبرات محدودة بزمانها تنتهى كما بدأت فتدعنا نستأنف الحياة بها فيها من عمل وأمل .

ومما يعمل على بث روح الايمان وتقويتها تلك الخبرات التى تثبت أن الألفة والرقابة كلتيهما عنصر لازم للحياة ، وأن الحدود الفاصلة بينهما حدود متغيرة غير ثابتة ، بحيث يكون فى وسع المألوف أن يثير دهشتنا أحيانا ، وفى وسع

الغريب أن يوحى إلينا بالثقة والاطمئنان ، ويعمل على بثها وتقويتها كذلك خبرات المحبة الصادقة ، والخبرات التي تتيح لنا أن نرى كيف أن الأسس الكبرى التي يبنى عليها نظام الكون قد وضعت بحيث تفسح المجال أمام ادخال الكثير من التفاصيل ورسم الكثير من الخطط الفردية والجمعية على السواء .

ولعل أهم ما تتميز به هذه الخبرات هو أنها تجعل حاضر صاحبها ممتعا ومثمرا في الوقت ذاته فيشعر بضخامة ما قد يأتي به المستقبل دون أن يتهيب ما قد يترتب عليه من مسؤوليات . ذلك أن الايمان لا يتولد عن خبرات فرضها علينا غيرنا بحجة أنها في صالحنا وصالح اعدادنا للمستقبل فبعدت بنا عن حاضرها ولم تشبع حاجتنا الى الشعور بقدرتنا على مواجهته ، وانما يتولد عن خبرات تشعرنا بجمال الحياة كما نراها نحن بحيث تفيض سعادتنا وتتفتح قلوبنا لاستقبال ما لم نعرفه بعد ، وما لم نقبل على حبه بعد ، وما لم تقدم على محاولته بعد .

وعندما نقول ان الايمان الذي يؤدي الى الصحة ايمان فياض فاننا نعني بذلك أمرين :

الأول أنه يضمن اشراقه على جميع جوانب علاقة المرء

بالحياة فيبدو في طريقته في استقبال الغرباء كما يبدو في طريقته في معالجته لطفل عنيد أو في الاجلال الذى يستشعره وهو يتأمل نجوم السماء وكواكبها ، ويبدو في قدرته على تنحية عدوه وآلاته في المساء ليأوى الى فراشه ينعم فيه بالنوم الذى يعوضه عما فقد أثناء العمل ويجدد نشاطه وحيويته كما يبدو في قدرته على حمل عدده وآلاته في الصباح لاستئناف عمله في شغف واقبال . والأمر الثانى الذى نعينه بالايمان الفياض هو أنه لا يتحرك نتيجة للمثيرات الجديدة أو غير المألوفة فحسب ، وانما يفيض في معظم المواقف اليومية مهما قل شأنها ومن المؤكد أن مثل هذا الايمان يحمى صاحبه من العواصف والأنواء ، ولكنه ليس مأوى يلجأ اليه وقت الحاجة ليغفل شأنه بقية الأوقات . ونظرا لأن هذا الايمان نشأ مع الخبرات ونما بنموها على نحو يتعذر معه فصل أحدهما عن الآخر فان فيه من الاستمرار ما يمكننا من الاعتماد عليه والاطمئنان اليه ولكنه يتصف في الوقت نفسه بالقدره على اثاره مشاعر الدهشة والتساؤل في نفوسنا من حين الى حين .

وليس مثل هذا الايمان بأية حال عنصرا جامدا في حياة الفرد ، ولعل خير ما يمكننا أن نعرفه به هو أنه رخصة تتيح لصاحبها أن يواصل السير في الطريق الذى يبدو .

فاذا كان الطفل الصغير يستأذن أباه في الخروج للعب في الشارع ، ويستأذنه عندما يكبر في أن يذهب الى السينما أو يقضى ليلة في بيت أحد أصدقائه أو يلتحق بعمل في الصيف يقتضيه أن يعيش مستقلا في مكان غريب فترة من الزمن ، فمعنى ذلك أنه ينتقل باذن من أبيه من دائرة من دوائر الخبرة والتحرر والمخاطرة الى دائرة أوسع منها كلما كبرت سنه . وكذلك يمكن القول بأن الراشد الذي يتمتع بالصحة النفسية ينتقل باذن من ايمانه بالحياة وثقته فيها ، من دائرة ما يعرف الى دائرة مالا يعرف ، ومن نطاق ما حاوله وجربه الى نطاق مالم يحاوله أو يجربه .

والرخص التي يمنحها للشخص السويّ ايمانه على هذا النحو متنوعة ومتعددة ، فايما أنه يتيح له أن يفر بجهله من ميادين مختلفة دون أن يتخذ فيها موقف المدافع عن نفسه ، ويتيح له أن يدرك أنه حتى بعد أن تجمع كل الحقائق فإن السر قد يظل باقيا ، وأنه لا يبقى خارج الحقائق بحيث يمكن معالجته على حدة وانما يبقى في الحقائق ذاتها وفي قدرتنا على معرفتها . ونظرا لأن الشخص المؤمن لا يخشى الفراغ النفسي أو يرهبه ، ولا يحس بدافع الهرب من المجهول ، فانه لا يضطر الى الاحتماء وراء ادعاء كاذب بالعلم بكل شيء ، أو اهتمام

بالبدييات وتمسك بحرفيتها وهو لا يضطر الى الدفاع عن ذاته ضد سر الحياة كما لو كان فيه خطر يهدده .

وجدير بالذكر فى هذه المناسبة حديث دار فى تمثيلية كتبها مؤلف أمريكى بين شخصيتين من شخصياتها عن « المعجزة » التى حدثت فى بيت العنكبوت فأثارت الدهشة والتساؤل فى نفوس أهل المنطقة بأسرها :

سألت مسز أرابيل الدكتور دوريان فى عصية بادية :

— هل سمعت بالكلمات التى ظهرت فى بيت العنكبوت؟

— نعم سمعت .

— حسنا : وهل تفهم ذلك ؟

— أفهم ماذا ؟

— هل تفهم كيف تظهر الكتابة فى بيت العنكبوت ؟

— بالطبع لا ، لست أفهم ذلك . ولكن على أية حال

فأنا لا أفهم أصلا كيف تعلم العنكبوت أصلا أن يبنى له

بيتا . ومع ذلك فعندما ظهرت الكلمات قال الجميع انها

معجزة ، ولكن أحدا منهم لم يذكر أن بيت العنكبوت نفسه

معجزة .

— ولكن أين هى المعجزة فى بيت العنكبوت . أنا لا أفهم

لماذا تقول ان بيت العنكبوت معجزة ..

بيت العنكبوت ما هو الا بيت عنكبوت .

— اذن فلتحاولى أن تسجى بيتا مماثلا .

وهنا تحركت مسز أرابيل فى مقعدها فى قلق ثم قالت :

— قد لا أستطيع ذلك ولكن فى استطاعتى فى الوقت نفسه أن أنسج جوربا أو أطرز مفرشا^(١) .

ونحن نعرف أن الدنيا تزخر بأولئك الذين يشعرون أنه ما دام فى استطاعتهم أن « يطرزوا مفرشا » أو ينادوا بمبدأ طنان أو يسخروا من حلم الانسانية القديم فى تحقيق العدالة والعمل على سيادتها بين الناس ، فمعنى ذلك أنهم نجحوا فى الكشف عن سر الحياة . ولكن المشكلة لا تقتأ تظهر من جديد فلا يجدون أمامها مناصا — مثلهم فى ذلك مثل المسز أرابيل — من أن يتحركوا فى مقاعدهم فى قلق بينما أمثال الدكتور دوريان فى مأمن من مثل ذلك لأن إيمانهم يمكنهم من أن يطمئنوا الى أنهم لا يملكون الاجابة عن كل سؤال .

والخبرة الثانية التى يمتاز بها الشخص المؤمن على غيره هى أنه لا يرهب مشاعره . فقد عرفنا مما تجمع لدينا من أدلة فى ميدان العلاج النفسى السبب الذى من أجله يبدو على

(١) E.B. White, *Charlotte's Web*, pp. 108-109. New York: Harper and Brothers, 1952, by E.B. White. By permission of the Author.

الشخص الذى يعانى المرض النفسى تحجر علاقته بالحياة .
فأدركنا أن جموده هذا يرجع الى ما يبذله من جهد عنيف
لكى يتحكم فى مشاعر العداء التى تعتمل فى نفسه ، وأن
خوفه من الناس لا يعكس الا خوفه اللاشعورى من دوافعه
الهدامة ، فهو يتصورهم كما لو كانوا يريدون به الشر الذى
كان يلحقه هو بهم لو أن زمامه أفلت منه .

وكثيرا ما يتعطش مثل هذا الشخص الى تلقى المحبة
والحنان وبذلها ، ولكن من المستحيل عليه أن يفرد جانبا
من نفسه ويخصه بالتححر والخلاص ما دامت نفسه كلها
ترزح تحت عبء الخوف ، ذلك أن نبذ مشاعره كلها باستثناء
واحد منها محاولة مآلها الى الاخفاق .

أما الشخص المؤمن فهو يمتاز كما لاحظنا بارادة الخير .
وعلى ذلك فهو يستطيع أن يطمئن الى طبيعته لأن فى وسعه
أن يثق فى قدرته على التحكم فى مشاعره حتى فى مواقف
البغض أو الغضب ، ولأن هذه الثقة تدعم نفسها بنفسها حيث
انها تتيح له تلقائية التصرف وتمنع مشاعره نتيجة لذلك من
أن تكبت وتخزن فتهدد بالانفجار .

ونظرا لأنه لا يضطر الى الضغط على مشاعره السلبية فان
فى مقدوره أن يعبر بحرية وانطلاق عن مشاعره الايجابية ،

فهو يستطيع أن يستشعر الفرح والأسى والمحبة والحنان ،
ويستطيع أن يسلم بأنه « للبكاء وقت وللضحك وقت .
وللنوح وقت . وللرقص وقت »^(١) . ونظرا لأن مشاعره
الصادقة لا تخجله فان وجوده لا يثير في الآخرين الارتباك
والخجل من مشاعرهم ، وعلى ذلك قفى وسعه أن يشعر
بالقرب منهم على نحو لا يتسنى للشخص الذى يصد تلقائية
الآخرين بكبح تلقائيته .

ومجمل القول أن الشخص المؤمن لا يهاب مشاعره بل
يجد أنها جديرة فعلا بهذا الاطمئنان . فلا ضير عليه من أن
ينال حظه من المشاعر السلبية لأنه بذلك يقرب ما بينه وبين
الناس بدرجة تزيل من نفسه أى خوف من سخرتهم منه .
والشخص الذى يعرف بالفعل كيف « يفرح مع الفرحين
ويبكي مع الباكين »^(٢) قد يستحى من الله ولكنه لا يشعر
وقتئذ بالارتباك أو الضيق .

والميزة الثالثة هى أن الشخص المؤمن يستطيع مواصلة
السير فى الطريق التى بدأها ، فيستطيع أن ينمى ارادة الخير
عنده لتشمل عددا متزايدا من الناس والأشياء .

(١) سفر الجامعة : الاصحاح الثالث : ٤ .

(٢) انظر رسالة بطرس الرسول الى اهل رومية ١٢ : ١٥

ققد أقنعتنا دراستنا للعلاقات بين الأفراد والجماعات أن
ارادة الخير تعمل لدى الكثيرين في نطاق لا بأس به ؛ فهم
يعملون بصفة عامة بدافع من رغبتهم في أن يقبلوا على الناس
لا في أن يتقبلوا عليهم . على أننا لاحظنا في الوقت نفسه أن
ارادة الخير هذه كثيرا ما تمتد الى حد معين لا تتجاوزه
ولا تتعداه ، كما لو أن سدا منيعا قد قام لوقفها عند هذا
الحد . أما أولئك الذين يوجدون على الطرف الآخر من هذا
السد فلا يمكن أن تشملهم ارادة الخير . وقد لا يتم هذا عن
عمد أو تدبير ، وقد لا يتخذ صورة العداء السافر ؛ أو قد
يفطى بطلاء من الادعاءات بأن ارادة الخير شاملة ، أو بطلاء
آخر من الهبات والخدمات التي تنتقل عبر هذا السد ولكنها
لا تنجح في ازالته . والأغلب أن تكون هذه الظاهرة
لا شيعورية نتيجة لأن فهم الذات يتوقف حيث يتوقف نمو
ارادة الخير .

ومن الطبيعي أن تختلف تشكيلات العلاقات بين الأفراد
والجماعات من حيث قدرتها على الاستيعاب أو قصورها
عنه . ومع ذلك فقد يبدو أن هناك أنواعا ثلاثة من الحواجز
والسدود التي قلما ينجح في تخطيها الا من يتمتعون بالمرونة
والصحة النفسية وما يلزمهما من ايمان فياض .

والنوع الأول من الحواجز يفصل أصحابه عن أولئك الذين يرغبون لأسباب عملية في اعتبارهم مختلفين عنهم حتى يستطيعوا أن يستخدموهم بذات الطرق التي يأبون هم لأنفسهم أن يستخدموا بها ، وحتى يستطيعوا أن يفعلوا ذلك دون أن تزعجهم مشاعر الائم أو تهتز الصورة التي كونوها لأنفسهم عن أنفسهم .

ونحن نعرف أن هذا الأسلوب الباقي على قدميه قد استخدم لتسوين الآفات الاجتماعية على اختلافها . فأتخذ وسيلة يوقف بها عند حدهم أولئك الذين خصصوا للقيام بالشاق أو المنفر من الأعمال . واتخذ حجة من يدفعون بأن القدرة على الانتفاع بوقت الفراغ قدرة خصت بها طائفة معينة من الناس هي القلة المحظوظة ، وعلى ذلك فلن يؤدي خفض ساعات العمل لسائر الناس الا الى الاضرار بجلدهم وقوة احتمالهم . ووقف هذا الأسلوب حجر عثرة في سبيل جميع الجهود التي بذلت لتعميم خدمات الصحة والاسكان والتعليم ، فهؤلاء الذين لم ينتفعوا بهذه الخدمات لأنها لم تتاح لهم يتهمون بأنهم سوف يعجزون عن الانتفاع بها حتى لو أتاحت لهم . ويعمد بعض الأفراد والجماعات في هذه الأيام الى اتخاذ هذا الأسلوب سلاحا يشهرونه ضد منظمات كالأأم

المتحدة واليونسكو لا لشيء الا لأنها تهيم فرص العدالة
والمساواة للأمم وشعوب كان من صالح هؤلاء الأفراد
والجماعات ومبعث زهوهم أن ينظروا اليهم نظرة السيد
الى المسود .

ومن الممكن وصف الموقف في عبارات أكثر صراحة اذا
قلنا ان عقول الأفراد والجماعات تعتمد الى اقامة حاجز يقسم
الناس الى فريقين من بينهما فريق لا ينال نصيبه من العلاقات
الطيبة وحسن الجوار الا اذا التزم حدوده فلم تحدثه نفسه
بتغيير الوضع الذى ينص على وجود السادة والأتباع . وحتى
هذا النصيب الذى يناله يتجاوز التعابير الجوفاء عن أخوة
البشرية أو الهدايا والمنح التى تعطى لمجرد اثبات تفوق اليد
العليا على اليد السفلى ، أو برامج الإصلاح التى تستهدف
التحكم والسيطرة . وهذا النوع من « ارادة الخير »
لا يتضمن الا نسبة ضئيلة من الرغبة الصادقة فى حسن الجوار
والمعاشرة ، بينما هو فى أكثره وجوهره ينم عن عدم الاكتراث
والخوف والشعور بالاثم والدليل على ذلك سرعة تحوله الى
كراهية وعداء ما ان يبدو أى خطر يمكن أن يتهدد الوضع
القائم .

وملاحظة هذه التفرقة ليست بالأمر الجديد . فقد هاجمها

القديسون والحكماء والأنبياء على مرّ الأجيال والعصور ،
ونادوا بأن كل ما نسيده « لهؤلاء الصغار » انما نسيده
للحياة نفسها — الحياة التى تنبض بها دماؤهم بقدر ما تنبض
بها دماؤنا ، وبقدر ما ينبض بها قلب الكون بأسره .

على أن الجديد فى الأمر هو أن علماء النفس البشرية
والسلوك الانسانى قد ضموا صوتهم الى صوت القديسين
والحكماء والأنبياء . فهم الذين استرعوا انتباهنا الى التشابه
القائم بين هذا النوع من التفرقة وبين ميل العصايبى الى
استغلال الناس بأن يفرض عليهم أدوارا أملتها عليه حاجاته
ودوافعه ، ثم يعاملهم بما لا يجب أن يعاملوه به .

والعلماء فضلا عن ذلك هم الذين عاونونا على أن نفهم
أن القديسين والحكماء والأنبياء يستطيعون بذل ارادة الخير
فى حدود أوسع من تلك التى يألّفها معظم الناس لأنهم يشعرون
بأنهم نالوا حظا كبيرا من هذه الارادة من جانب البشر ومن
جانب الكون . وقد تسنى لهم هذا الشعور لأنهم هم أنفسهم
قد نجحوا فى ادراك مغزى الحياة ونجحوا فى البذل بدرجة
تتيح لهم الاستمرار فيه حتى ولو نبذهم من حولهم من الناس
وتتيح لهم كذلك أن يفيضوا بما لديهم من ارادة الخير حتى
على هؤلاء الذين يضمنون عليهم بها ، وأن يفعلوا ذلك من

تلقاء أنفسهم ودون بذل جهد يذكر . ويمكن التعبير عن الموقف بطريقة أخرى اذا قلنا ان خصوبة النفس عندهم قد بلغت درجة تشعرهم بخصوبة الحياة ذاتها ، ومن ثم فهم لا يخشون النتائج التي قد تترتب على شمول الآخرين واشراكهم في ارادة الخير لأنهم يؤمنون بأن فضلا من الخير والزاد سوف يبقى حتى بعد أن تشبع الحاجات النفسية والجسمية لجميع الناس ، وما من شك في أن هذا هو الايمان الذي تصنعه الصحة .

والنوع الثاني من الحواجز يقف حائلا دون أولئك الذين اختلفت أجناسهم وألوانهم ولغتهم وحضارتهم وبرزت هذه الفروق بدرجة غطت معها على ما بين البشر عامة من خبرات مشتركة فخلقت بذلك جوا من القلق والتوتر .

فحتى أولئك الذين يتمتعون بقدر لا بأس به من ارادة الخير كثيرا ما تتعطل لديهم هذه الارادة أمام تلك الفروق كما لو كانت قدرتهم على فهم من حولهم قد كلفت مالا طاقة لها به . ذلك أنه لا يقدر على تخطي هذا الحاجز من الفروق السطحية وتجاوزه الى قبل الناس كبشر الا شخص يتمتع بدرجة ممتازة من الصحة النفسية والايمان بالنوع البشرى . وعلى النقيض من ذلك نجد الشخص الذي يعاني الاضطراب

النفسي يقف موقف العداء من كل ما هو غريب أو غير مألوف
ويتخذ هدفا لمشاعر العداء المكبوتة في نفسه . وفي استطاعتنا
نحن أن نفهم أسباب ذلك اذا تذكرنا أن مثل هذا الشخص
يميل الى تجسيم الفروق نتيجة لشعوره بأن هوة حقيقة
تفصل بينه وبين الناس بمن فيهم أقربهم اليه .

ولعل أخطر أنواع الحواجز هو ذلك الذي يقف ارادة
الخير دون شمول « العدو » فردا كان هذا العدو أو جماعة ،
خصما في معركة سافرة أو ندا في منافسة خفية ؛ محدث
أضرار حقيقية أو مصدر اهانة متخيلة . وما زالت مشكلة
معالجة العدوان الفعلى أو المتوقع من أعوص المشكلات التى
على الانسان أن يواجهها ويعمل على حلها .

ولكن معظم الأفراد والجماعات قلما يواجهونها أو
يتعمقون بحثها ، فهم يلجأون فى معظم الأحيان الى ارتجال
سياسة فجأة كلما وجدوا أنفسهم وجها لوجه معها . فنجدهم
يؤمنون بحجة الأعداء ما دامت المشكلة غير قائمة ، ولكنها
ما ان تواجههم حتى يقابلوا العداء بعداء مثله مرجئين ارادة
الخير الى أن يحين اليوم المناسب لظهورها ، ويترتب على ذلك
أن ما يبدأ كعداء يسير من جانب واحد يسهل تخفيف حدته

ان تعذرت ازالته ، يصبح حلقة مفرغة من العداء والكراهية
يتعذر تحطيمها .

ومن نافلة القول أن الشخص الذى يعانى الاضطراب
العصبى لا يستطيع اتباع الحكمة التى تهيب بنا أن نجب أعداءنا
وأن تفعل الخير حتى فى أولئك الذين لا يحملون لنا الحب ،
وقد تردد شفتاه هذه الحكمة فى جد ووقار ولكنه يظل يسير
على القاعدة البدائية التى نادى المسيح عليه السلام بعدم
صلاحيتها للنفس البشرية ، فهو يحب أصدقاءه ويكره أعداءه
— بل ان من الممكن أن نقول توخيا للدقة ولأسباب سبق لنا
أن ذكرناها أنه لا يجب أحدا على الإطلاق . فنجده حتى مع
أقرب الناس اليه . يسارع الى رد الاساءة ، ويصر على حمل
مشاعر الكراهية والضعينة على نحو يجعل من حياته سلسلة
متصلة الحلقات من العداوة الخفية والسافرة . ويصبح من
العسير عليه أن يلقى شيئا يرضيه أو ينال استحسانه ، أو
يتحدث فى موضوع لا يذكره بطريقة أو بأخرى بما لا يجب
— بشخص أو بشيء يكرهه أو يعاديه .

ومن المؤسف حقا أننا جميعا نلتقى بمثل هذا الشخص
الذى قد يؤمن أو لا يؤمن بحبة الله — ولكنه يحمل لجاره
من الكراهية مثل ما يحمل لنفسه . على أن موضوع بحثنا هنا

يختلف عن ذلك كل الاختلاف — فهو الشخص الذى ينجح
بدرجة مذهلة فى شمول أعدائه بما لديه من ارادة الخير، حتى
ولو ظن من حوله من الناس أن تصرفه هذا يناقى الطبيعة
البشرية، وحتى لو ظنه أعداؤه ضعفا من جانبه .

فاذا شرعنا فى دراسة الطبيعة البشرية فى ضوء ما زدنا به
العلاج النفسى من حقائق بدت لنا حقيقة قد تثير دهشتنا —
ألا وهى أن القدرة على محبة الأعداء لاتناقى هذه الطبيعة
وانما هى دليل على الصحة النفسية فى أرفع درجاتها . وهى
تحمل علامات هذه الصحة ؛ فتتضمن مثلا القدرة على
التمسك بالواقع الموضوعى فى وجه المشكلة بدلا من النكوص
الى انغلاق على الذات والتركيز عليها ، وتتضمن القدرة على
ادراك التشابه الجوهرى بين الذات وبين سائر البشر ،
والقدرة فى الوقت نفسه على اعطائهم فرصة التصرف بما
تمليه عليهم طبائعهم ؛ وتتضمن روح التسامح والتجاوز عن
الأخطار — تلك الروح التى ينمىها ادراك المرء لنواحي
قصوره ومواطن ضعفه ؛ وتتضمن قدرا من الثقة بالنفس
يكفى لحفز صاحبه على الاقدام على عمل يراه جديرا
بالمحاولة ؛ وتتضمن قدرة المرء على أن يربأ بنفسه عن
استعراض قوته على حساب الآخرين وعن التحفز للدفاع

كلما جد أمر ؛ وتتضمن روح المرح التى تمتد الى أعماق صاحبها فتشع منها القوة والحياة ؛ وتتضمن آخر الأمر شعورا بخصوبة الحياة — ذلك الشعور الذى أسميناه الايمان ، والذى يمنح صاحبه رخص السير فى طريق الخبرة مرحلة اثر مرحلة . فمن المؤكد أن هذه العناصر كلها تدخل فى ذلك النوع من ارادة الخير الذى يقدر على شمول الأعداء ايماناً من صاحب هذه الارادة بأن العدو انسان قابل لأن ينمو ويتغير فتتبدل ارادة الشرفيه الى ارادة الخير ، وقدرة منه على النظر من خلال الصراع وتجاوزه الى ما يكمن وراءه من امكانيات السلام .

ولعلنا نذكر فى هذا الصدد ما قالته احدى شخصيات روميو وجوليت لشخصية أخرى من أن « رأسك محشو بالشجار كالبيضة المليئة بالصفار والزلال » ؛ ففى ذلك وصف دقيق لحالة الشخص الذى يعانى الاضطراب النفسى فيشغله الصراع مع نفسه ومع غيره بدرجة يتعذر عليه معها أن يفسح المجال لخبرات ارادة الخير . وعلى العكس من ذلك يمكننا أن نقول ان رأس الشخص السوى ملىء بالمعاني والامكانيات الكامنة فى الحياة بدرجة يتعذر معها على الصراع أن يجد له

مكانا فيها ، اذ تتبدد مشاعر البغضاء والنفور بينما هو يفكر في أمور أخرى جديرة باهتمامه وتفكيره .

وثمة حقيقة أخرى تجب الإشارة إليها : فنظرا لأن لدى الشخص السوي "معينا نفسيا خصباً يفيض عن حاجته واستهلاكه نجده يمارس العطاء كما يمارس الأخذ . وسواء أكان أباً ولولاد أم لم يكن نجده قد نجح في تحقيق ما أسماه ليون صول في كتابه « النضج النفسى » عاطفة الأبوة ، تلك العاطفة التى تتمثل فى علاقة بالحياة تتضمن المنح والصبر والخلق والاسهام . وعلى ذلك فهو يميل فى مواقف الصراع الى أن ينظر من خلال التصرفات ويتجاوزها الى أسبابها ودوافعها ، ولا يضى وقت طويل حتى يستطيع — كما يستطيع الأب الحنون مع طفله العنيد — أن يرى فى سلوك خصمه تعبيراً عن الفجاجة والجهل ، أو انعكاساً لحاجات يعوزها الاشباع . وهذه القدرة على النفاذ الى جوهر الموقف لاتفسح مجالاً لدوافع الهدم والتخريب .

وموجز القول أن الشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية يجب أعداءه لاعن مجرد تمسك بأهداف الفضيلة ، وانما أملا منه فى تحقيق هدف يرمى الى تقويم المعوج . وهو قادر على فهم هذا الهدف حتى ولو حالت دونه المخاطر والأهوال ، لأنه

خبر مواقف الخلق والابداع فلا يرضى عنها بديلا ولا يحسن
بالحاجة الى الحصول على ضمانات النجاح سلفا .

هذه والحق يقال هي المعجزة الخالدة — معجزة الحياة
التي تسودها روح المحبة فلا تعباً بالهزيمة ولا تتأثر بها .
فالشخص الذي تتسع ارادة الخير عنده لتشمل العدو بفضل
قدرته على أن يسمع فوق ضجيج الصراع ودونه ومن خلاله
« صوتا ناعما حزينا يدعو الى الحنان والأمان » — هذا
الشخص قد لا ينجح في تحقيق هدفه الذي يحلم به قبل أن
تكون حياته ذاتها قد اقصت ، وقد يهلك نتيجة لا يثاره طريق
المحبة على طريق العداء ، ومع ذلك فالتصر حليفه على أى
حال لأنه ينجح في اصفاء المعنى على الحياة قبل أن يفارقها .

على أننا لانكون مبالغين اذا قلنا ان المحبة تفوز بالنصر
في معظم الحالات بصورة أكثر وضوحا وأسرع اثباتا حتى
وان لم يكن نصرا كاملا . فنحن نعلم أن الأطفال يتعلمون
المحبة عن طريق تلقينا واستقبالها ، بمعنى أن الخطوة الأولى
يجب أن تأتي من جانب الآباء ، وقد بدأنا كذلك ندرك أن
معظم الناس يحتفظون في جميع مراحل نموهم بقدر من
خصائص الطفولة يجعلهم أقدر على الاستجابة لارادة الخير
كما يديها غيرهم نحوهم منهم على البدء بأبدائها نحوهم .

وعلى ذلك فمن الممكن أن تقول ان حركة البدء تظل في معظم
المواقف الانسانية من نصيب الطرف الذى نجح في تنمية
ما أسميناه « عاطفة الأبوة » .

وكلما زاد تمتع المرء بالصحة النفسية زادت قدرته على
اتخاذ هذه الخطوة الأولى . فنحن نذكر أن لدى مثل هذا
الشخص قدرا من الثقة بالنفس يكفيه لأن ينفذ بصره من
خلال خبرات الصد الى ما بعدها . وهو يحب غيره من الناس
على نحو يجعلنا نطمئن الى أن موقفه من هذا الغير لا بد وأن
يكون موقفا صادقا لا مجرد تحايل أو محاولة للظهور بمظهر
الفضلاء . وهو يؤمن بقوة الواقع الموضوعى على نحو يجعلنا
نطمئن الى أن موقفه لا بد وأن يكون متمشيا مع قوانين
الأسباب والسيئات حتى ولو بدا للنظرة السطحية غريبا
أو شاذا . وهو يتمتع آخر الأمر بذلك النوع من السعادة
الذى يشع البهجة والسحر من حوله فيتعذر على المحيطين به
أن ينكروا بينهم وبين أنفسهم أنه يمتاز بصفة يودون لو أنها
كانت لهم . ومعنى هذا كله أن هذا الشخص أقدر من كثيرين
غيره على أن يخلع على علاقاته الانسانية ثوب الصحة النفسية
التي يتمتع بها ويشعها من حوله .

تلك اذن هي الرخص التي يمنحها للشخص السوى

إيمانه بنفسه وبغيره : فهو لا يحس بأن ثمة ما يلزمه بمعرفة
الاجابة عن كل سؤال ، وعلى ذلك فهو حر في ولوج ميادين
الحياة على سعتها ؛ وهو لا يخشى انفجار مشاعر المراء
المكبوتة ، ومن ثم فهو حر في التعبير عن مشاعره الصادقة ؛
وهو قادر آخر الأمر على تجاهل الحواجز والسدود التى
تقف حائلا دون أن تصبح ارادة الخير ارادة شاملة تعم
الجميع .

ونظرا لأنه يتمتع بهذه الرخص الثلاث فهو يتمتع برابعة
تتمثل فى حريته فى بذل نفسه لافى مجرد بذل ماله أو أعماله .
فبالرغم من أن معظم الناس يشبون عن مرحلة الاقتصار على
الأخذ ، الا أنه قل منهم من تبلغ قدرته على الاعطاء درجة
البذل والتضحية . فهم يعطون ويحبون أن يعطوا الهدايا
والمساعدات لأولئك الذين يعطونهم فى مقابلها . وهم يعطون
كذلك رغبة منهم فى تنمية علاقاتهم بالناس وفى الشعور بأنهم
قد آدوا نقما لغيرهم . ومع ذلك فان منحهم هذا لا يخلو من
عنصر المنع . ذلك أن الخوف والقلق اللذين يعتملان فى
نفوسهم ويشوبان حياتهم يجعلانهم يترددون حتى وهم بسبيل
تقديم ما قرروا منحه . وعلى التقيض من ذلك نجد الشخص
الذى يستشعر السعادة لا يعطى من عنده بقدر ما يضع نفسه

كلها رهن إشارة من يريد الانتفاع به . ونظرا لأن هذا يتطلب القدرة على بذل النفس لا الرغبة في اثبات الذات فليس من طبعه أن يدعى أنه مثقل بالأعمال ، وإنما هو كمن سسمع صوت السيد قائلا : « من أرسل ومن يذهب من أجلنا » فأجاب : « هاأنذا أرسلني »^(١) .

وربما بدت الصورة التي حاولنا رسمها للصحة النفسية في هذا الفصل والفصول التي سبقتها بحيث يتعذر تحقيقها في أى فرد مهما بلغ ، ومع ذلك فلو أننا أعلنا البصر في منرح الحياة الإنسانية وتلك الصورة في أذهاننا لعرفنا أنه لا توجد فحسب ، وإنما هي تتواتر بنسبة أكبر كثيرا مما يريدنا « الواقعي » العنيد — الذى غالبا ما يكون غريبنا عن الواقع — على أن نعتقد .

فالحقيقة التي لامراء فيها هي أنه لا حاجة بنا الى أن نتجاوز طبيعتنا البشرية لكي نحيا حياة فاضلة تشجع من حولنا على تقبلنا والترحيب بوجودنا . فاذا نجح كل منا في تحقيق ذلك القدر من الصحة الذى يتناسب مع طبيعته فلا بد أن يشعر بالسعادة والارتياح . بل اننا اذا فجعنا في تحقيق ما يقارب هذا القدر فلن يكون ثمة ما يحول بيننا وبينهما .

(١) سفر أشعيا : الإصحاح السادس : ٨ .

أما خيبة الإنسان واخفاقه فيبدو أنهما نتيجة لمحاولته تجنب ارتياد الميادين الجديدة في المحيط الذي يعيش فيه ،
يمنعه من ذلك قلقه على نفسه وتركيزه عليها . فالحياة كما
قال أحد الرومانين من ماضى الزمان : « أعلى من أن
تخطاها ، وأدنى من أن تتسلل من تحتها ، وأوسع من أن
ندور حولها ، فلا مفر لنا اذن من أن نلجها من أبوابها » .
وعلى ذلك فالشخص الذى يتمتع بالصحة النفسية هو
ببساطة ذلك الشخص الذى مر بخبرات منحه من الثقة
والسعادة قدرا يشجعه على أن يلج الحياة من أبوابها بدلا
من أن يستنفد قواه وطاقته في محاولات التهرب أو الدفاع
عن النفس .

الباب الثاني

المخاطر والآمال

الفصل الحادى عشر

الآخطار التى تهدد الصحة العقلية

يشير ما قلناه فى الفصول السابقة الى حقيقة على درجة كبيرة من الأهمية ؛ مؤداها أن معالم الصحة النفسية قد بدأت تتضح لأول مرة فى تاريخ الحياة الانسانية ، وباتضح هذه المعالم وبروزها تصبح بالنسبة الينا نحن أبناء هذا الجيل (الذى يمكننا أن نصفه بأنه أول جيل فى عصر علم النفس) المنار الذى يهديننا الى طريق الحق والايمان ، والأمانة التى لا مفر لنا من حملها .

فاذا كان ثمة كما يبدو لنا الآن فروق ملموسة فى السلوك بين الصحة النفسية والمرضى النفسى ، فلا بد أن يكون هناك أيضا معايير موضوعية يقاس بها الحق والباطل فيما يتعلق بمعاملة الانسان للانسان فكل ما يؤدى الى صحة النفس وحيوية العقل جدير منا بالمساندة والمؤازرة ، وكل ما يعوق هذه الصحة باحداث التثيت أو النكوص والعمل على استمرار الفجاجة وافساد العلاقة بين المرء وبين البيئة

المحيطة به . والمجتمع الذى يعيش فيه — جدير منا بالشك والارتياب .

وما ان يتضح ذلك ، وأغلب ظننا أنه يزداد وضوحا يوما بعد يوم ، حتى نرى ما يتهدد حياتنا نتيجة للحرب الباردة الدائرة رحاها فى عالم اليوم . ويمكننا أن نزن ما يحدث حولنا فى الأقطار المتفرقة فى أنحاء العالم ، فنقيم الذين يعملون على أحداثه ، والطرق التى يتم بها ، والدوافع الكامنة وراءه ، والتأجج المترتبة عليه بالنسبة لصحة الجنس البشرى وسعادته . ولن تكون عملية الوزن والتقييم هذه مجرد تدريب على الفحص والملاحظة ، ولن تتركنا فى موقف المتفرج من شئون العالم ، بل انا فضلا عما سوف نحققه من دراسة لأعراض الصحة النفسية والمرض النفسى فى عالم اليوم ، سوف نستكشف بأنفسنا كيف يمكننا العمل على اشاعة الصحة والسعادة .

ومن بين الطرق التى نعد بها أنفسنا لمثل هذا العمل أن نحاول فى ضوء المعايير النفسية التى وقفنا عليها تقييم بعض التصرفات والأحداث التى برزت فى التاريخ الحديث وبلدت منها نذر الشر التى تتهدد عقل الانسان . وسوف نحاول فى هذا الفصل أن نتحصن ثلاثة من برامج الهدم الخطرة —

خطرة في حد ذاتها ، وفي العدوى التي يمكن أن تنتقل منها
الى المجتمع الانساني بأسره فتفسد عليه حياته .

و يمثل أول هذه البرامج في معسكرات التعذيب التي
أقامها الحزب النازي ، والتي بالرغم من أنها انمحت من
الوجود الا أنها ما زالت قائمة صفحة سوداء في تاريخ
البشرية ، وما زالت أشباحها تتحرك في معسكرات العمل
الشيوعية التي قامت على أقاضها . وما من شك في أنها
سرطان خبيث يهدد السياسة العالمية بأفدح الأخطار . ولما كان
معظمنا قد عرف بها من المقالات التي كتبت عنها في الصحف
والمجلات ، فجدد بنا أن تتساءل عما يمكن أن تتمخض عنه
دراستنا لها في ضوء الحقائق النفسية التي تكشف لنا في
هذا العصر .

وقد رأينا أن نصطبج معنا في الجولة التي أزمعنا
القيام بها في متاحف المعسكرات النازية رجلا يدعى برونو
بتلهام لأنه يعرف الموضوع الذي يتحدث عنه من وجهه :
فهو عالم نفسى على جانب كبير من الخبرة والتدريب ، وكان
فضلا عن ذلك أسيرا في اثنين من هذه المعسكرات قضى فيها
سنة في عامى ١٩٣٨ ، ١٩٣٩ (١) .

(١) للاطلاع على تقرير كامل عما قام به برونو بتلهام من
ملاحظة ودراسة لتصرفاته وتصرفات غيره من الأسرى أنظر
مقاله -

ولعل أهم ما نعرفه من قراءتنا لما كتبه بتلهايم أن الناس عموما في أنحاء العالم المتحضر لم يفهموا الدور الذي قدر للمعسكرات التعذيب أن تلعبه في خطة الحكم النازي . ذلك أن الصدمة التي أذهلت الناس من جراء ماسمعه عن أعمال القسوة والرعب ، جعلتهم يطلقون العنان لمشاعرهم ، ومنعتهم بالتالي من التفكير فيما قصد النازيون الى تحقيقه . فقد كان مسلك الجستابو من القسوة والبشاعة بحيث برز في أذهان الناس كظاهرة فريدة قائمة بذاتها وغطت على كل ما عداها . وعلى ذلك فقد غفلوا عن أن أساليب اشاعة الرعب والفرع في النفوس ليست بأقل أهمية من الخطط العسكرية ذاتها من حيث كونها أداة معدة ومدارة لسياسة بعيدة المدى .

» فلقد كانت الأهداف التي قصد الجستابو الى تحقيقها في المعسكرات كثيرة ومنوعة . من بينها ترويض الأسرى

= Bruno Bettelheim, "Individual and Mass Behavior in Extreme Situations", in *Readings in Social Psychology*, edited by Theodore M. Newcomb and Eugene L. Hartley pp. 628-638. New York: Henry Holt and Company, 1947.

وقد استقيننا من هذا المقال الأجزاء التي اقتبسناها في هذا الفصل . وهناك فضلا عن ذلك وصف مفصل للأحداث نفسها يمكن الاطلاع عليه في :

Journal of Abnormal and Social Psychology, 1943, XXXVIII, pp. 417-452.

كأفراد وتحويلهم الى أدوات طيعة لا يمكن أن تصدر عنها أية مقاومة فردية أو جماعية ، وإشاعة الرعب والفرع بين الأهالي ، وذلك باتخاذ الأسرى رهائن والتمثيل بأولئك الذين يعارضون الحكم النازي وإتاحة الفرصة لرجال النازي للعمل على وأد كل ما بنفوسهم من مشاعر الرحمة والانسانية ؛ وإيجاد معمل تجريبى يتيح لرجال الجستابو مدى ما عليه الأساليب التى يمكن أن تتبع فى تحطيم مقاومة المدنيين ؛ ومنها اعطاء الأسرى حدا أدنى من الطعام الذى يساعدهم على بذل الجهود الشاقة والاستمرار فى العمل وسيوف التعذيب مسلطة على رقابهم ، ومنها كذلك دراسة الآثار التى تظهر على مستوى أداء الأسرى نتيجة لإبعادهم عن أسرهم وعائلاتهم . ومعنى ذلك أن الأساليب التى كانت متبعة مع الأسرى فى معسكرات التعذيب قلما كانت تعكس انحرافات الشخصية أو دوافع العنف لدى الحراس كأفراد ، وإنما كانت تتم بوضوح وبصورة رهيبة عن عزم الحكم النازي وقدرته على تشكيل الشخصية الانسانية وصبها فى قالب أعد لها . ويمكن القول بعبارة أخرى أنه بينما كان الأطباء النفسيون فى العالم المتحضر يبدلون قصارى جهدهم للكشف عن أصلح الأجواء التى تساعد المرضى على استعادة صحتهم كان النازيون

يجرون تجربة فريدة في نوعها - تجربة تستهدف الكشف عن أنجع الطرق التي تساعد على وقف نمو الجماهير الفقيرة من الأسرى نحو الاستقلال واحترام الذات والقدرة على الاسهام ، ان لم يكن على عكس اتجاه هذا النمو بإحداث التغييرات التي تجعل منهم أداة طيعة في يد حكم استبدادى .

وللطريقة التي اتبعها النازيون في تحقيق أهدافهم مغزى خطير في ضوء ما عرفناه عن الطفولة المزمنة التي يعانيها العصايون ، وعن أن الشخص الذي يعاني الاضطراب النفسى لا مفرّ له من أن يتبع في معالجة المشكلات والمواقف الرهيبة أساليب لا تتفق مع عمره وانما هى تنتمى الى مرحلة مبكرة من مراحل النمو وعلى هذا النحو قد تصدر من طفل مضطرب فى سن الخامسة أساليب الهجوم التي يتبعها الأطفال عادة فى سن الثانية ، أو قد يتصرف راشد فى الخامسة والعشرين من عمره تصرفا يشبه فى جوهره تصرف طفل فى الخامسة أو أدنى من ذلك . ولم تكن خطة النازى فى إعادة تشكيل شخصيات الأسرى على نحو يتفق مع أهداف الحكم الاستبدادى غير محاولة لاعادة الراشدين الى أساليب السلوك التي تخص مراحل الطفولة كما أوضح ذلك بتلهايم اذ يقول :

« وظهرت لدى الأسرى ألوان من السلوك التى تخص عهود الطفولة أو الحداثة الأولى ..منها ثنائية المشاعر نحو الأسرة ، والقنوط ، ونشوء الاشباع فى أحلام اليقظة لا فى العمل . وكان الأسرى فى أثناء انتقالهم الى المعسكرات يعذبون على نحو ما يعذب الطفل العاجز أبوه المتسلط المجرى من الرحمة ، وفى المعسكرات نفسها كانوا يحرقون ويدلون بطرق تستغل بهم الى مراحل أبعد فى سنى الطفولة . فقد كانوا يجبرون على التخلص من فضلاتهم على أنفسهم وفرضت عليهم رقابة شديدة لضمان ذلك . وقد نجح هذا الأسلوب فى تحقيق أهدافه بدرجة يبدو معها أن من الضرورى إعادة تدريب هؤلاء الأسرى على عادات النظافة ..

كما كان الأسرى يجبرون على مخاطبة بعضهم بعضا بضمير المفرد وهو مخصص فى اللغة الألمانية لمخاطبة الأطفال دون سواهم .. ومن ناحية أخرى كان لزاما عليهم أن يخاطبوا حراسهم مستخدمين فى ذلك كل عبارات الاحترام وألقاب التبجيل ..

ومن العوامل الأخرى التى كانت تساعد على انعكاس الأسرى الى سلوك الأطفال نوع الأعمال التى كانوا يجبرون على القيام بها .. فقد كانت كلها أعمالا لا هدف من وراءها :

كانوا يكلفون مثلاً حمل الصخور الثقيلة من مكان الى آخر ثم اعادتها الى مكانها الأول .. وما من شك في أن مثل هذه الأعمال ، وكذلك المعاملة التي كانوا يلقونها من رجال الجستابو أسهمت في تحليل شخصياتهم كراشدين » .

ويلخص بتلهايم المدى الذي ذهب اليه هذا التحلل خاصة بين كبار السن من الأسرى فيقول :

« كان الأسرى يعيشون كالأطفال ، لاتبجاوز حياتهم اللحظة الراهنة .. فقد أصبحوا عاجزين عن وضع الخطط للمستقبل أو حتى التنازل عن صنوف الاشباع العاجلة في سبيل تحقيق اشباع أكبر في المستقبل القريب . وكانت علاقاتهم بالأشياء لاتدوم طويلاً وصداقاتهم لاتكون الا لتتحل .. وأصبحوا ميالين الى التفاخر والتباهى بأنفسهم يخترعون القصص عما نجحوا في تحقيقه في سالف أيامهم أو عن الحيل التي نجحوا بها في خداع الحراس . وعندما كان ينكشف كذب هذه القصص لم يكن ذلك يضيرهم أو يخلجهم في شيء لا فرق بينهم في ذلك وبين الأطفال على السواء .

وصورة أخيرة من صور النكوص .. تلك هي ميل الأسرى الى النظر الى الأحكام وألوان السلوك التي فرضها عليهم رجال الجستابو على أنها عين الحق والصواب وعلى أنها أمر لابد منه . وعندما كانوا يعطون سلطة التحكم في

غيرهم من الأسرى كانوا يقلدون أساليب رجال الجستابو .
وليس ثمة أوضح من التشابه بين هذه الظاهرة وبين ما يصدر
عن الطفل الذى وقع ضحية لقسوة أبويه ، فتشرب ما كانوا
يفرضونه عليه من أحكام صارمة ، ولم يفتحه أن يفرضها بدوره
عندما كبر واحتل مكان السلطة من غيره . أو بينها وبين
ما يحدث لطفل كانت المدرسة بالنسبة له خبرة تعسة فتركت
فى نفسه كراهية للتعلم وصدوقا عنه — فيصبح المواطن الذى
يعارض فى ادخال أى تغيير فى نظام التعليم الذى خبره وعرفه .
ولعلنا نتساءل الآن عما كان فى استطاعة الأسير الفرد أن
يفعله ليحفظ شخصية الراشد فيه من الانحلال . وقد نجد
جوابا عن هذا السؤال فيما نجح بروتو بتلهام نفسه فى
تحقيقه ، وإن كان هو يشك فى احتمال نجاحه لو أنه اضطر
الى البقاء بالمعسكرات مدة تكفى لأن يصبح فى عداد الأسرى
القدامى — أى مدة ثلاث سنوات أو تزيد . ففى هذه
الدراسة الدقيقة التى ندين لها بكل ما عرفناه عن الحياة فى
هذه المعسكرات يتبين لنا الأسلوب الذى اتبعه كانسان راشد
وكعالم مدرب لمواجهة محاولة رجال الجستابو لفرض
النكوص الى عهد الطفولة عليه : « فقد كانت هذه الدراسة
وسيلة لجأ اليها المؤلف أملا فى الاحتفاظ بميوله الفكرية

يستعين بها على تحمل حياة المعسكر . فكان التجاؤه الى الملاحظة وجمع الحقائق وسيلة من وسائل الدفاع التي ابتكرها لنفسه ولم يفرضها عليه رجال الجستابو — أوجت بها اليه ميوله وخبرته ، وكان الهدف منها حماية شخصيته من الانحلال .. » .

تلك هى وسيلة النضج والصحة النفسية ردا على موقف قصد به أن يؤدى الى النكوص والتدهور النفسى . وهى فى واقع الأمر الأسلوب الذى يجب على الناضجين أن يتبعوه دائما ، سواء فى المواقف المتطرفة أو العادية ، لمواجهة القوى التى تحاول دفع الفرد الى التراجع الى عهد الطفولة — ذلك هو أسلوب الاستقلال فى التفكير والتخطيط ، وتوحى حسن الأداء فى ميدان من ميادين المهارة ، والاسهام فى بناء المجتمع الذى نعيش فيه .

وبينما اختفت معسكرات التدريب التى أقامها النازيون ، فان معسكرات العمل ومعسكرات الأسرى ما زالت قائمة كحقيقة مفزعة على مسرح الحياة الانسانية الى اليوم . وقد نشك فى أن الحراس السوفيت الذين يستغلون الآن سلطتهم المطلقة الطاغية فى معسكرات العمل بلغوا من العلم ما يمكنهم من السعى الى احداث تغييرات فى شخصيات النزلاء كما فعل أسلافهم النازيون . ويتضح من السجلات والتقارير أنهم

لا ينظرون الى النزلاء على أنهم أدوات في تجربة سيكولوجية بقدر ما ينظرون اليهم على أنهم آلات تستخدم الى أن تستهلك ثم يلقي بها في سلة المهملات . على أننا نعرف يقينا أن هؤلاء الحراس يحاولون المحافظة على مراكزهم وسلامة أرواحهم برفع انتاج الأسرى الى أقصى درجة وبأية وسيلة يمكن أن تتصورها عقولهم . ونعرف كذلك عن الأساليب الشائنة التي يتبعونها في محو آثار ما تعلمه الأسرى في ماضى حياتهم ، والتي تستخدم مع أولئك الذين يتعذر استهلاكهم في العمل والانتاج ، وان كنا لانعرف بالضبط الى أى حد ينجحون في تطبيق هذه الأساليب . على أنه ليس ثمة شك في أن الشيوعيين ، مثلهم في ذلك مثل النازيين من قبلهم ، يعملون على اقصاء عدد الراشدين الناضجين في هذا العالم عن طريق تقتيل الآلاف منهم من ناحية ، وفرض النكوص على شخصيات أولئك الذين يسلبونهم حرية التفكير والحقوق التي ينبغي أن يتمتع بها كل راشد من ناحية أخرى . وقد أتيح لنا الاطلاع على الأدلة التي تثبت هذا النوع من المعاملة فيما كتبه الأسرى العائدون من الحرب الكورية: « وثمة عامل آخر كان يحطم أعصاب الأسرى— ألا وهو أسلوب الشيوعيين في معاملتهم كالأطفال » .

فقد كانوا يعتمدون تكرار أفكار وعبارات معينة بصورة
لانهائية لها . من ذلك مثلاً قولهم : « انا ننتهج سياسة التسامح
في هذا المعسكر . وبمقتضى سياسة التسامح هذه ستمنحون
من الوقت ما يكفيكم لقراءة الكتب والصحف ؛ فإذا لم
تنتفعوا بالفرصة التى تتيحها لكم سياسة التسامح التى ننتهجها
فمعنى ذلك أنكم تتخذون منا موقف العداء ، وأولئك الذين
يتخذون منا موقف العداء سوف يوقع عليهم العقاب » .

وتكرر عبارات مثل « سياسة التسامح » ، « موقف
العداء » ، « الاستعماريون » ، « دعاة الحروب » ،
« الرأسماليون » الى ما لانهائية على نحو يثير أعصاب الأسرى
فى البداية ولكنهم سرعان ما يشرعون فى التحدث والتصرف
كما لو كانوا دمي فى أيدي سادتهم .

وكانوا يجبرون على قد أنفسهم كتابة ، فيكتب
أحدهم : لقد اتخذت موقف العداء عندما سرت خشب
الوقود من المخزن . ولم يكن هذا الجرم الا جزءا من مؤامرة
استعمارية مدبرة ضد المعسكر ، وأنا أندم على ما فعلته
وأعد ألا أعود الى سرقة الخشب أبدا .

ورغم ما يبدو على مثل هذه الكتابات من سخف فان
قضاء الشخص حياته — أو حتى عددا من سنينها — فى مثل

هذا الجو كما يحدث خلف الستار الحديدي كفيل بأن يوجه تفكيره في مجرى جامد ضيق لا يمكنه أن يحيد عنه (١) .

وعندما قارن أعمال القسوة التي كانت تمارس في معسكرات التعذيب النازية وتلك التي تمارس في معسكرات العمل السوفيتية ومعسكرات أسرى الحرب الكورية بأعمال القسوة التي يمارسها على نطاق محدود الحراس الذين يعملون في السجون والاصلاحيات الأمريكية قد تبدو لنا هذه الأخيرة تافهة بالنسبة للأولى . ومع ذلك فإن ما بالغ فيه النازيون والسوفييتيون تمكن الآن رؤيته بوضوح في مؤسساتنا الأمريكية رغم ضآلته . ذلك أن الضوء الذي ألقته أساليب الاستعداد المتبعة هناك يهيب بنا أن ننظر بعين الشك الى أى أسلوب ينتهج فى أى جزء من المجتمع الذى نعيش فيه ما دام فيه مايوحى باحتمال حرمان الراشدين مما لهم من حقوق بحكم نموهم ونضجهم .

بل ان علينا أن نتوخى الحذر فى حكمنا على أساليب التعالى التى تستر وراء مشاعر الرحمة الكاذبة ، والتى تنتشر فى أماكن متباعدة ، وأن نهدرها فى ضوء ما نعرفه الآن عن الآثار الخبيثة التى تترتب على النكوص والتشيت .

(١) Robert Alden: *New York Times*, August 1953. P.B5.

فعندما نذكر مثلا ماورد في تقرير بتلهمايم من أن الأسرى كانوا دائما يخاطبون بضمير المفرد كما لو كانوا أطفالا بينما الحراس يخاطبون بكل ما هنالك من عبارات الاحترام وألقاب التنظيم ، لا يسعنا في الوقت نفسه الا أن نذكر ما تتبعه نحن من اطلاق اسم « الصبى » ^(١) على الرجل مهما كانت سنه اذا كان يمارس حرفة يدوية من نوع معين ، ومن مناداته الكبار الذين ينتمون الى أقليات معينة بأسمائهم المجردة — لا يسعنا الا أن نذكره وتساءل عن مدى الاحترام الذي يدل عليه .

لقد اختفت معسكرات التعذيب النازية . ولكن حقيقة وجودها في وقت من الأوقات وتجمعها على اضطرار الراشدين الى العودة الى تصرفات الأطفال ما زالت في سجلات التاريخ . نعم ، حدث هذا ، وبذلت محاولة لعكس اتجاه سير النمو . ولا يسعنا ازاءه الا أن ندرك حقيقتين هامتين : الأولى أن الصحة العقلية تتعرض للخطر حينما يعامل الراشد معاملة الصغار . والثانية أن من واجبا أن نعمل في الحال على درء هذا الخطر لا سيما وأن القلق الذي يساور عالم اليوم يفرى

(١) مثال ذلك أن عامل المصعد في امريكا ما زال يسمى

bell-boy (المترجم) .

طلاب القوة والسلطان بالعمل على تحقيق المزيد منهما في أنحاء متفرقة منه .

وأجراءات التطهير التي تستهدف حقن الرأي العام هي كذلك آفة أخرى من الآفات الاجتماعية التي بدأت تنفث في العالم في هذه الأيام . وحيثما اتبعت هذه الطريقة فلا شك أنها قادرة على إحداث المرض النفسي وإشاعته لأنها تملك مقومات ثلاثة . تمكنها من أن تمنع التفكير الموضوعي . الصادق وتعوقة .

فهي تؤدي بالفرد الى القلق والتركيز على نفسه ، وبالتالي الى قطع صلته بالواقع الموضوعي . وهي تبث الخوف وتشيعه في نفوس الناس ، وبذلك تقلل فرص التفكير الحر الجريء واختلاف الآراء وتنوعها . وهي تخلق جوا يعادى فيه المرء أخاه ويسود الشك المتبادل نفوس الجميع . وبذلك يشيع الكذب والنميمة والانتهازية وتصبح مراكز السلطة والنفوذ من نصيب أولئك الذين تعوزهم الصحة النفسية وتسود حياتهم روح العدا .

ونلاحظ في هذا المجال ، كما لاحظنا من قبل ، أن نظم الحكم الاستبدادي تلقنتنا دروساً قيمة علينا أن نتهمها ونعيها . فواضح كما رأينا في الحكيم النازي والفاشي في ألمانيا

وايطاليا بالأمس وكما نرى في الحكم السوفيتي في روسيا اليوم أنه حيثما تكون الحرية الوحيدة التي يمكن أن تمنح للناس هي حرية مسايرة الوضع القائم واتباع أحكامه لأمير للفرد والمجتمع من أن يصيبهما المرض النفسى . ذلك أنه اذا كانت اليد التي تفصل عن جسدها لا تستطيع أن تؤدي مهمتها ، كذلك العقل الذى يمنع من أداء وظيفته التي خلق لها — وظيفة التفكير ومعالجة الأمور — مقضى عليه بالضمور لا محالة .. بل انه عندئذ لا يصبح عضوا آشل كاليد التي فصلت عن الجسم فحسب ، وانما يصبح مسخا من الأصل الذى كان .

ونحن نعرف أن مافعلته الحكومات الاستبدادية على نطاق واسع يحدث الآن على نطاق أضيق في أماكن متعددة في المجتمع الذى نعيش فيه . على أن نتأججه في حالتنا نحن أشد خطرا وأقدر على التخريب لأنها تصيب فلسفتنا ونظمنا وأسلوب حياتنا في الصميم . فالعقل الذى تخلفه لنا اجراءات التطهير لا يستطيع أن يخلق مجتمعا متحررا أو يدبر شئون هذا المجتمع .

والتطهير في أمريكا لا يتم بالسلاح . فالمنشقون والخوارج لا يسلبون حياتهم بقدر ما يسلبون مراكزهم وسمعتهم .

والاتهامات مجهولة المصدر ، وحملات الهمس والتشهير ، والضغط الذى تفرضه هيئات تتمتع بالنفوذ الواسع الذى يستند على أمور غير الحكم ، والقوائم التى لا تنتهى — تلك هى الطرق التى تستخدم على نطاق يزداد اتساعا ويزداد خطرا ، وتستهدف تقنين عقول الأمريكيين فتفقددهم بذلك أهم مميزاتهم وخصائصهم .

وقد كتب نورمان كازنر يصف الجو السياسى فى لوس أنجلوس كما لمسه فى ربيع عام ١٩٥٣ — كتب يقول :

« واذا فرضنا أن كل شيء فى هذا الهواء الطلق وهذه الأرض الطيبة ينعم بفرص النمو والازدهار فمن المؤكد أن ثمة شيئا يلهث ابتغاء الحياة — ذلك هو الأفكار — فالتعبير عن الأفكار فى هذا الجزء من كاليفورنيا يعتبر الآن جدلا ، والجدل نشاط خبيث يجب أن يقطع دابره . فمنذ عامين أو ثلاثة أعوام كانت الهجمات مركزة نحو الدسياسة والتأمر . أما اليوم فالجدل هو الهدف الأساسى لهذه الهجمات . وما من أحد يعرف بالضبط ما يعنيه الجدل ، ولكننا نستطيع تعريفه على وجه التقريب بأنه كل تعبير عن فكرة يحتمل أن تسبب لصاحبها فى تلقى خطابات السب والشتم أو مكالمات التهديد والوعيد ..

على أنه ينبغي لنا أن نحذر المخالاة في وصف الموقف .
فأبواب الأهالي لا تفرع في منتصف الليل .. وما زال في
استطاعة المتكلمين أن يتناوبوا محاضرة الناس في الأماكن
العامة ، وأن يحدثوهم بصراحة وينالوا اعجابهم واستحسانهم .
وما زال هناك عدد من المعلقين الاذاعيين الذين يستطيعون
رفع أصواتهم فوق أصوات أولئك الذين يحاولون الطعن في
نشاطهم والاساءة الى سمعتهم . ويستطيع المرء أن يجد آذانا
صاغية لدى معظم الصحف . وما زال هناك عدد لا يحصى ممن
يتصفون بالجدية والمعرفة واليقظة . ولكن هؤلاء لم يتحدثوا
على نحو يهيء لهم حسن الدفاع عن آرائهم ومعتقداتهم —
وإذا لم يفعلوا هم ذلك فما من أحد غيرهم يستطيع أن يفعله .
على أن الضغط في تزايد مستمر ما في ذلك شك . فالدعاية
لمنظمة اليونسكو أمر محرم في مدارس لوس أنجلوس بل ان
التهم تكال جزافا في كل مناسبة بما في ذلك تهمة الشيوعية ..
ومهما يكن من أمر فهذه المنظمة مشكوك في سلامة أهدافها
وعلى ذلك فلا بد من الاطاحة بها . أما كون الاتحاد السوفيتي
قد قاطعها أو كاد فهذا ما لا دخل له في الموضوع ..
ومن حسن الطالع أن القائمين على تنظيم المحاضرات
العامة في لوس أنجلوس مصرون على التمسك بمبادئهم

والدفاع عن مراكزهم . ولكن قاعات المحاضرات أصبح من المتعذر استخدامها ، لا لتكاثر الطلب عليها ، وانما لأن المحاضرات تعالج موضوعات جدلية . وأمناء المكتبات يتعرضون دائما للضغط والحث على استبعاد مختلف صنوف الكتب والصحف وبالرغم من أن كثيرا منهم لا يأبهون للتهديد ولا يهتزون بالوعيد .. الا أنهم لا يملكون المكتبات التي يعملون بها ومن السهل احلال غيرهم محلهم .

وما زال عدد من المشتغلين بصناعة السينما ثابتين على المبدأ لاتنهار أعصابهم أمام الضغط المنظم . ومع ذلك فمن المؤسف حقا أن معظمهم لم يستسلم لهذا الضغط ويخضع له فحسب ، وانما بدأوا بالفعل يتواطئون معه . ومن أمثلة ذلك أحد المنتجين الذين أسسوا شهرتهم على ما أبدوه من شجاعة في معالجة الموضوعات المشككة . فهو الآن يبدو كما لو كان يتنكر لماضيه .. فأصبح يقتفى أثر غيره من أصحاب النفوذ في هذا الميدان ، فلا يحتفظ بقائمة سوداء فحسب ، بل يحتفظ كذلك بعدد من القوائم التي يتفاوت من أدرجت أسماؤهم بها من الكتاب والمثليين في خطورتهم وضرورة العمل على مقاطعتهم . والسييل الى هذه القوائم أمر سهل يسير .. فما على المرء الا أن يتهم بالجدل ، وتهمة الجدل

لابد أن تصيبه ان هو لم يصادف هوى في نفوس جماعة
نصبت من نفسها حاميا للوطن ومدافعا عنه .

وفي وسط هذه الاتهامات وممعان هذه المعركة يغفل
الناس الأساليب الخفية التي يتبعها الشيوعيون في تنفيذ
أغراضهم . ذلك أن أقل فهم لخطط الشيوعية في اضعاف
كيان الأمة وتصديق بانيها كميل بأن يرينا كيف أن الطرق
الغاشمة التي تتبع لمحاربة الفتنة في لوس أنجلوس انما
تساعد على اعداد التربة لنمو هذه الفتنة وازدهارها . فالهدف
الحقيقي الذي يرمى اليه المذهب الشيوعي هو تقوية الجناح
الأيمن المتطرف كخطوة لابد منها للقضاء على الأغلبية
المعتدلة — تلك الأغلبية التي لابد لتحطيمها من أن يفرض
عليها الضغط من أقصى اليمين ومن أقصى اليسار على
السواء .

والشيوعية خطر حقيقى يهدد المجتمع الأمريكى لأن
الطوائف التي تملن عن كراهيتها لها ، هي ذاتها التي تمهد
السبيل لها بكل ما تلجأ اليه من وسائل وأساليب ، يعاونهم
في ذلك عدد متزايد من أولئك الذين تملكهم الخوف وبدوا
كما لو كانوا قد أقنموا أنفسهم بأن الجبن فضيلة اجتماعية .
وما من شك في أن أولئك وهؤلاء لا يسهمون بشئ في

تحصين القلاع القائمة في وجه الشيوعية — تلك القلاع التي تتمثل في ممارسة الحريات التي سجلتها لنا أحداث التاريخ ، وفي إتاحة الفرص للمواطنين للتعبير عن آرائهم ومناقشتها في حرية وصراحة ، وفي تدعيم علاقاتنا بغيرنا من الشعوب حتى لا يؤخذ كل منا على انفراد^(١) .

وقد كنا في الماضي عندما نتحدث عن اليقظة الدائمة على أنها الثمن الذي يجب أن ندفعه لقاء حريتنا نكاد نعني بذلك الحرية السياسية ولاشئ غيرها . وما زالت الحرية السياسية حتى يومنا هذا على درجة بالغة الأهمية مع فارق واحد هو أننا نعلم اليوم أن هذه اليقظة الدائمة ينبغي أن تكون وسيلتنا الى صيانة ظروف الحياة اليومية التي تكفل احتفاظ العقول والنفوس بذلك القدر من الصحة الذي يجعلها تبغى الحرية لنفسها ولغيرها . ومن المسلم به أننا لانستطيع الجمع بين اجراءات التطهير وبين الصحة النفسية حيث ان وجود احدهما يستلزم اختفاء الأخرى . فاذا ضحينا بالصحة النفسية فمعنى ذلك ضياع حريتنا واستقلالنا .

والسبب الثالث — الذي من أجله ينبغي لنا أن نعتبر

Norman Cousins, "How Communism Is Gaining in (١) .
California". *Saturday Review of Literature*, April 11, 1953, p. 26

مهمة تدعيم ما توصلنا اليه من نتائج في ميدان الصحة العقلية مهمة على جانب كبير من الحيوية — هو أن الطريقة العلمية التي ساعدت البشرية على اكتشاف هذه النتائج أصبحت معرضة للأخطار التي تتهدد كيانها .

ومرة أخرى نجد في الاتحاد السوفييتي اليوم أكبر مصدر لهذه الأخطار ؛ ذلك المصدر الذي كان يمثل بالأمس في ألمانيا النازية حيث وجد مبدأ التفوق العنصري الذي نادى به الدولة سنداً له في ميدان « العلم » كما نظمت الدولة ذاتها ووجهته . ومعروف أن محاربة العلم في سبيل تحقيق هدف معين قصة قديمة ولكن تغيير مجرى العلم بأمر الدولة حتى تسير نظرياته المبدأ السياسي المزمع تطبيقه والعمل بمقتضاه — هذا هو الجديد في الموضوع ، وهو جديد يطعن الكيان الفكري للإنسان في الصميم ، ويهدم الخطط التي رسمها للوصول الى الحقيقة والاعلان عنها .

وقد لا يكون فهما من وجهة نظر التفكير السياسي أن علم النفس في الاتحاد السوفييتي قد جنح في القرن التاسع عشر نحو نظرية الآلية عن شخصية الإنسان ، فرآه نتاجاً سلبياً للقوى البيئية ولطبيعته الحيوية الموروثة . صحيح أن هذه الصورة عن الإنسان كانت تتفق اتفاقاً تاماً مع المبدأ

الذى فادت به الدولة السوفييتية من أن الجو الذى تخلقه
الرأسمالية هو المصدر الأساسى لأمراض المجتمع البشرى
وأفاته ، الا أن هذا الاتفاق بين النظرية السيكلوجية وبين
المبدأ السياسى قد لا يتجاوز المصادفة التاريخية البحتة . فنحن
لا نستطيع أن نجزم بأن ظهورها كان أمرا مدبرا نظرا لأن
غيرها من النظريات قد وجدت هى الأخرى سبيلها الى التعبير
والظهور ، ونظرا كذلك الى أن علم النفس فى غير روسيا من
الأقطار بل وفى أمريكا بالذات كان قد اتخذ هذا المنحى
الآلى . فالتشابه القائم بين السلوكية الأمريكية وبين الاتجاه
الذى اختطه علم النفس فى روسيا فى العقد الثالث من هذا
القرن يدل على أن كليهما يمثل مرحلة واحدة من مراحل
تطور هذا العلم . وحيث ان المذهب السلوكى فى أمريكا لم
يكن املاء من الدولة ، فمن المحتمل كذلك أن نظيره فى روسيا
كان مبرأ من هذا الاملاء .

على أن ما حدث منذ ذلك الحين فى روسيا لا يمكن أن
يتيح لنا تغليب جانب حسن الظن . فلم يكن بد من قبيل
المصادفة التاريخية مثلا أن أغلقت بين عامى ١٩٣٢ ، ١٩٣٤
جميع صحف علم النفس فى الاتحاد السوفييتى . وأن قمعت
جميع اتجاهات التفكير السيكلوجى باستثناء اتجاه
واحد منها .

وكان لهذا الاتجاه فضلا عن ذلك علاقة بالسياسة
السوفيتية في أوائل العقد الرابع ، وأوثق من أن تتيج لنا
عزوه الى فعل المصادفة . فالتصنيع الاجبارى وفق سياسة
عليا كان الشغل الشاغل للسلطات الحاكمة فى هذا الوقت .
وكان لابد لهذه السلطات من أن تجد تعليلا لهذه السياسة
ولسياسة حل أحزاب المعارضة سيما وقد أصبحت الصورة
القديمة التى رسمتها للانسان كنتاج سلبى للبيئة التى يعيش
فيها غير صالحة لهذا التعليل بعد أن بات من المتعذر على
السلطات أن تلتصق بالمجتمع الرأسمالى الذى كان قائما قبل
الثورة تهمة بث روح التخريب والمناهضة فى نفوس أولئك
المواطنين الذين كان من الممكن لولا آثاره البغيضة أن
يكونوا « أخيارا » بطبيعتهم . فالمجتمع الذى كان يشكل
الشعب الروسى فى ذلك الحين كان يحمل الطابع السوفيتى ،
أى كان مجتمعا سليما خيرا فى نظر المذهب السياسى الحاكم ،
ولا يمكن بالتالى تحميله مسئولية انحرافات السلوك التى
حدثت بالأفراد والجماعات الى مقاومة السياسة العليا للبلاد .
وعلى ذلك لم يكن ثمة بد من اعادة تشكيل طبيعة الانسان
بصحبها فى قالب سيكولوجى « يناسب » حاجة العصر
ومقتضياته — فالحب يبدو فيه متمتعا بحرية الارادة وبالتالى

قادرا على تحمل مسؤولية ما يأتى من أفعال . ومن ثم فقد
ظهر على مسرح الحياة الروسية مذهب سيكولوجى جديد
لا نتيجة للبحث العلمى وانما نتيجة للضغط السياسى . وصور
الانسان على أنه مخلوق يستطيع أن يريد التعاون مع السياسة
« السليمة » التى رسمت لخلاص الشعب الروسى ، وأن يفعل
ذلك بكل ما أوتى من قوة وإيمان . فان لم يفعل ، وآثر أن
ينحرف عن طريق الصواب ويناهض هذه السياسة ، فلا بد
أن يتحمل عواقب انحرافه واذا أصابه « التطهير » فسيكون
دمه فى عنقه هو لافى عنق أحد غيره .

فاذا كان من المتعذر وصف هذا التحوير فى صورة
الانسان الذى يتم وفق أهواء السلطة الحاكمة — بأنه تطور
منطقى فى ميدان علم النفس فانه من المتعذر كذلك أن نعزو
الى هذا التطور المنطقى ما حدث من ذلك الحين وتمثل فى
احالة علم النفس الى مجرد آراء تملأ ومذاهب تفرض — الى
نوع من التوجيه والدعاية التى لا تتيح للبحث العلمى
الا الضئيل الهزيل من فرص الحياة ^(١) .

(١) للاطلاع على وصف دقيق موفق لتاريخ علم النفس
السوفيتى يمكن الرجوع الى :

The New Man in Soviet Psychology by Raymond A. Bauer,
Cambridge: Harvard University Press, 1952.

. وواضح أن هذا الاتجاه لا يتفق مع الطريقة العلمية في شيء بل انه على العكس من ذلك يحاربها ويناهضها . ذلك أن الآفاق البعيدة التي فتحت أمام علم النفس والعلاج النفسى كميديانين جديدين من ميادين البحث كان الفضل فيها يرجع الى أنهما أتاحا للطبيعة البشرية حرية التعبير عن نفسها ، وحرراها من أساليب الضغط التي كانت تفرض عليها حتى تستطيع الكشف عن خصائصها الكامنة ، فاذا كان قد ظهر فيها بعض المذاهب التي يعوزها النضج وتزاحمت كل منها على احراز قصب السبق فلم يكن ذلك نتيجة لموازرة هذا الحزب السياسى أو ذاك بقدر ما كان نتيجة لأن الأدلة والبراهين التي قامت عليها هذه المذاهب كانت بل ولا تزال فاقصة وبالتالي غير قاطعة .

ومعنى ذلك أنه مهما كانت الخلافات التي قامت بين مختلف مدارس علم النفس والعلاج النفسى ، فانها كانت تنفق جميعها على أمر على جانب كبير من الأهمية ، ألا وهو أن خير الأجواء التي تساعد على دراسة النفس البشرية هو الجو المتحرر من القيود . فما لم تترك للناس فرصة التعبير عن أنفسهم وطبائعهم ، فلن تستطيع تصرفاتهم أن تكشف عن حقيقة هذه النفوس والطبائع . وما من سياسة قديمة يمكن

أن تهض على سلوك أناس يتصرفون وسيوف القمع مصلحة على رقابهم ، قد أمروا بأن يسلكوا سبيلا معينة والا فالهم مالا تحمد عقباه . ومجمل القول أن الصحة النفسية والعقلية التي ينبغي أن تنادي بها اليوم ونسير على هديها لا تقف دليلا على صبرنا ومثابرتنا في ميدان البحث العلمى فحسب وإنما هى كذلك سبيلنا الى التحرر الاجتماعى والثقافى .

ونحن نعرف أن حريتنا الثقافية معرضة فى هذه الأيام لأن تتسلل إليها بعض العناصر التى تهدد كيانها ، فالقوى التى تحاول الضغط على الأفراد لكى يقفوا بتفكيرهم عند حد ما تم الاتفاق والتعارف عليه ، هى نفسها التى تعمل على وقف تقدم العلوم النفسية والاجتماعية . مثال ذلك أن التعليم العام فى كثير من المجتمعات يدار فى ظل نوع من الاستبداد على نطاق محدود . وذلك حيث يحذر المعلمون أو مديرو التعليم ان لم يعفوا بالفعل من مناصبهم لا لشيء الا لأنهم يحاولون تعديل المناهج وطرق التدريس على نحو يجعلها تتفق وطبيعة الطفل كما كشف عنها علم النفس الحديث ، وحيث يكون أقرب الطرق وأضمنها لحصول المربين على رضا السلطات هو الدعوة الى أساليب التربية والتعليم التى سادت قبل ظهور علم

النفس الحديث ، وحيث تتخذ برامج التقشف والتفسيرات الخاطئة المضللة لما يجرى في المدارس الحديثة وسيلة لاقتناع الناس بأن الصورة التي رسمها علم النفس القديم للطفل أثبتت صلاحيتها لآبائنا وأجدادنا وليس ثمة ما يمنع صلاحيتها لنا نحن أبناء هذا الجيل . وما من شك في أن مثل هذه الدعوة تلقى صدى في نفوس الكثيرين ممن تخطوا مرحلة الشباب . فهؤلاء وان لم يريدوا دفع عجلة الزمن الى الوراء ، ورغم حرصهم على أن ينتفع أبناؤهم بخير ما يمكن أن تقدمه لهم حضارة اليوم — يشعرون في هذا العالم المتغير بمعجزهم عن اللحاق بالركب في مختلف الميادين ، وهم يشعرون بالتالى بنوع من الارتياح عندما يطمأنون الى أنه لا بأس عليهم من أن يخلدوا الى ما اعتادوه وألفوه من طرق وأساليب دون حاجة بهم الى مواصلة بذل الجهد في محاولة فهم ما جد من طرق وأساليب .

وثمة حملات مماثلة تشن على المنظمات التي تدعو الى الصحة النفسية والتوسع في انشاء مراكز توجيه الأطفال وفي تقديم خدمات التوجيه والارشاد . فكثيرا ما توصف هذه المنظمات بأنها منظمات شيوعية دون أن يلقى ناعتوها بالا الى

أن الشيوعية لا يمكن أن ترخص بقيامها لحظة واحدة . فإذا لم توصف بالشيوعية هوجمت على أنها كماليات لا يترتب عليها الا افساد الناس وتدليلهم . وهذه التهمة الأخيرة — تهمة التدليل — تلصق الآن بجميع البرامج التي تدعو الى اصلاح السجون ، وفي نفس الوقت الذى تتعرض فيه برامج علم النفس والعلاج النفسى لعناصر الهدم والتخريب ، نجد أن البحث فى ميدان العلوم الاجتماعية والأنثروبولوجية لم يسلم من الحملات العنيفة . والتهمة التى توجه الى هذا الميدان عادة تتمثل فى أن نتائج البحث فيه تدعو الى اثاره الفتنه . ويمكن تعليل ذلك اذا أدركنا أن علم الاجتماع يكشف عن جوانب فى حضارتنا (منها على سبيل المثال نظام الطبقات السائد فى بعض مجتمعاتنا) يؤثر البعض ألا تنكشف ، واذا أدركنا كذلك أن علم الانثروبولوجيا يثبت فساد نظرية التفوق العنصرى ، وينظر الى حضارتنا على أنها مادة للدراسة الموضوعية لا مجال للمباهاة والتفاخر .

على أنه بالرغم من كل هذه الحملات والهجمات الا أننا مازلنا فى هذه البلاد أبعد ما نكون عما يحدث فى روسيا من فرض الاتجاه الذى يجب أن يسير فيه البحث العلمى . فالسلطات القائمة على شئون الجيش والأسطول مثلا أكثر

اليوم استعدادا لتقبل نتائج البحث في ميادين علم النفس والعلاج النفسى منها قبل الحرب العالمية الثانية . كما أن كثيرا من المذاهب والطوائف الدينية قد اتخذت خطوة حاسمة في سبيل مسايرة علم النفس الحديث والافادة بمكتشفاته . فحتى عندما تعجز الطائفة عن استخدام الموجهين النفسيين لأسباب مالية نجدها تعهد بذلك الى رجال الدين أنفسهم ، ونجد أن هؤلاء يبدون استعدادا متزايدا لدراسة النفس البشرية على تعدد جوانبها وتعلدها ، وما يشر بالخير اعلان البابا موافقته على طريقة التحليل النفسى . فبالرغم من أن هذه الموافقة لم تكن غير مشروطة ، الا أنها مهدت السبيل الى مزيد من التعاون بين رجال الدين وبين المشتغلين بعلم النفس .

ولم يقتصر الأمر على هذين الميدانين بل تعداهما الى ميدان الصناعة والأعمال حيث تلقى خدمات التوجيه وبرامج العلاقات الانسانية صدرا رحبا من القائمين على شئونهما . وهذه ظاهرة تدعو ولا شك للارتياح سيما اذا ذكرنا أن الناس عامة ما زالوا ينظرون الى هذه الخدمات والبرامج بعين الشك والارتياب .

ونخلص من هذا كله الى أننا فى أمريكا تتمتع بقدر كبير

من حرية العمل على النهوض بصحة العقل . فاذا لم نمارس هذه الحرية فانتا نكون بذلك قد انحرفنا عن الطريق الذي سنته لنا حضارتنا والذي يقتضينا بذل قصارى جهودنا في العمل على اسعاد الملايين الذين تنتظرهم الأجيال القادمة .

فقد أثبتت لنا معسكرات التعذيب ومعسكرات العمل أن من الممكن احالة الكبار عقليا وتقسيا الى أطفال — أو بالأحرى الى أطفال شائهن . والدرس الذي تتعلمه منها هو أنه قد أصبح لزاما علينا أن نعامل الكبار على أنهم كبار ، وأن نعطي الصغار فرصة النمو وتحقيق النضج لا مجرد الفجاجة المتوارية في ثياب الكبار .

وأثبتت طريقة « التطهير » بما ترتب عليها من نتائج خطيرة أن من واجبنا أن نترك للعقول حريتها في أن تفكر وتعبر عن أفكارها في صلق وصرحة .

وأثبتت سياسة رسم العلم بطابع الدولة أنها قادرة على قمع رغبة الانسان في البحث عن الحقيقة وتحررها أينما وجدت ، وأن من واجبنا بناء على ذلك أن نعمل على صيانة حرية البحث والتوسع في منحها .

ذلك هو ما نستطيع أن نفعله في سبيل النهوض بالصحة العقلية وفي سبيل خلق جو قهافي متحرر تزدهر فيه الصحة

والحرية جنباً الى جنب . على أن هذا ليس كل ما فى الأمر ، ولعل أروع الحقائق التى كشف لنا عنها البحث فى ميدانى علم النفس والعلاج النفسى هو أن من الممكن تطبيق نظرياتها على أوسع نطاق . فما ان يتم لنا فهم هذه النظريات والتعمق فى دراستها حتى يصبح فى استطاعتنا الانتفاع بها فى جميع المواقف الانسانية صغيرها وكبيرها على السواء بل ان من أجل الخدمات التى يمكننا أن نؤديها لهذه النظريات هو أن نستخدمها على هذا النحو .

من هذا كله يتبين لنا أنه عندما يحاول الطبيب المعالج معاونة مريض النفوس ، ويتجاوز ذلك الى فهم جوانب الشخصية الانسانية على تعددها وتمقدها ، فهو لاينفرد بنفسه فى عالم لا مكان لنا فيه . ذلك أن على كل منا كائنات عادية أن يقيم حياته على العلاقات بينه وبين غيره من الناس ، وأن يسعى الى جعلها حياة قوية سعيدة . كما أن كلا منا يشعر بقدر من المسئولية نحو اسعاد آخرين غيره . وعلى ذلك فما لم تكن قد وقعتنا فى براثن الدفاع عن النفس ، والحاجة الى ادعاء العلم بكل ما نحتاج الى معرفته عن السلوك الانسانى ، والى الصاق التهمة بالطرف الآخر كلما طرأ على الموقف ما يفسده — ما لم تكن قد أصبحنا كذلك — فلا بد

أذ نكون قادرين على ادراك نصيبنا من مسئولية العمل على
تقدم العلاج النفسى . فهذا العلم الجديد يضع تحت تصرفنا
ما يمكننا من بناء حياة أفضل وارساء قواعد عالم متحرر من
ضروب الصراع . ومن ثم فهو يدعونا الى البحث عن تفسير
جديد لما نعيشه عندما نتحدث عن المواطن المستنير .

الفصل الثاني عشر

اتزان المرء فى كونه على سجيته

يلاحظ أننا نستخدم عددا من المصطلحات للدلالة على نظر المرء الى نفسه نظرة ايجابية لاسلبية . ومن هذه المصطلحات مثلا : الثقة بالنفس ، ومحبة النفس ، واحترام الذات ، وتقبل الذات ، وكلها تشير بطريقة أو بأخرى الى ايمان المرء بجدارته — لا بأنه بلغ حد الكمال أو بأنه مصيب دائما ، أو بأنه ممتاز على كل من عداه ، أو بأنه جدير بالاستمتاع بحقوق وامتيازات لا يستمتع بها غيره ، وانما بأنه قادر على مجابهة المواقف المادية ، وبأنه يسهم فى تقدم المجتمع الانسانى . أكثر مما يعمل على عرقلة وتعويقه .

والمصطلح الذى يستخدمه هارى ستاك سوليڤان للدلالة على هذا الموقف الايجابى الذى يستطيع الشخص السوى أن يقفه من نفسه هو تقدير الذات . ولعل هذا هو أدق تعبير عن الحقيقة لأنه يعنى تجديد التقدير المناسب للذات بوصفها فردا وبوصفها عضوا فى المجتمع البشرى . وهذا النوع من

تقدير الذات لا يعنى التركيز عليها أو الزهو بها ، وانما يعنى على النقيض من ذلك منحها فرصة توجيه انتباهها نحو العالم الخارجى لاستطلاع امكانياته واستثمارها ، بدلا من تركيزه حول النفس فى جزع وقلق عليها . وشعور المرء على هذا النحو هو ما يغنيه عن الظهور بما ليس فيه ، وعن محاولة فرض نفسه على من حوله ، وعن التصغير من شأن ما يحققه الآخرون من نجاح ، وعن الثورة فى وجه النقد مهما كان ضئيلا ، وعن السعى الى كسب الامتيازات ، وعن التعطش الدائم الى المزيد من المديح والاطراء . وقد بلغت القدرة على تقدير الذات من الأهمية بالنسبة للنمو درجة جعلت مهمة تشجيعها أينما كنا واستطعنا مهمة حيوية فى سبيل تهيئة الجو الصالح لازدهار النفس السوية والعقل الحى .

والهدف الذى نرمى اليه فى هذا الفصل هو أن تتساءل عن الكيفية التى نستطيع بها معاونة الأفراد عامة — والأطفال منهم بنوع خاص على تنمية قدرتهم على حسن تقدير أنفسهم وذلك باعطائهم فرصة الاعتياد على اتخاذ موقف سليم واقعى من بعض الجوانب الهامة فى حياتهم نذكر منها مثلا مراكزهم فى أسرهم ، والجنس الذى ينتمون اليه ، وأجسامهم ، وقدراتهم ، والمراكز التى يحتلونها فى المجتمع الأكبر .

ومن الممكن أن نقول ان أول خبرة اجتماعية يمر بها الكائن البشرى تتمثل فى كونه رضيعا ثم طفلا محوطا بيئة يشكلها الكبار ويتحكمون فيها ، ويلي ذلك خبرة أخرى تتمثل فى كونه طفلا بين غيره من الأطفال . فان هو عجز عن أن يتقبل نفسه فى أى من هذين الموقفين ، فالأغلب أنه سوف يتعرض للصراع النفسى أكثر مما يتمتع بهدوء النفس وسكينتها ، ويتعرض للصراع الاجتماعى أكثر مما يتمتع بالمشاركة السعيدة والتعاون المثمر .

والملاحظ أن من المتعذر حسن توجيه الموقف الذى يتيح للبعض سلطة مطلقة على البعض الآخر مهما كانت الظروف الأخرى التى تكتنف الموقف ومهما كانت أعمار المسهمين فيه . ولعل أعنف المآسى فى تاريخ حياة البشرية هى تلك التى تمخض عنها سوء استغلال السلطة على هذا النحو — على عكس فضيلة الرحمة — لعنة على مصدرها ، لعنة على متلقيها . ونحن ندرك هذه الحقيقة عندما نمجد ذكرى أولئك الذين وقفوا من السلطة المطلقة العاشمة موقف المدافع عن حرية الانسان وكرامته . وندركها كذلك عندما قهس أنظمة كالدستور والقوانين وقواعد المنافسة الشريفة ، وكلها وسائل اصطنعها الانسان لصيانة العدالة وللتدليل على أن القوة

لا تكسب حقا ، وأن قدرة المرء على انتزاع الشيء لا تمنحه حق امتلاكه .

على أن الأمر الذى يدعو للدهشة حقا هو أننا نعجز عن أن ندرك أن أوثق العلاقات البشرية على الإطلاق — علاقة الطفل بوالديه — مازالت تصب ، سواء أرضينا بذلك أم لم نرض به — فى ذلك القالب العتيق المزعج ، قالب العلاقة بين الضعف والقوة وأنها بالتالى تخلق موقفا من تلك المواقف الدقيقة التى تتطلب منا الحكمة والحذر فى معالجتها . ولعلنا اذا ابتغينا الدليل على أن الكثيرين يتوخون الحذر والحكمة فى معالجة هذا الموقف وجدناه فى عدد كبير من الأسر التى يسود جوها روح المحبة المتبادلة والاحترام المتبادل ، وتعدم فيه روح الكراهية ودوافع الهدم والتخريب . ولعلنا كذلك اذا ابتغينا الدليل على أن الكثيرين يتخطون فى معالجتهم لهذا الموقف فجده فى ذلك العدد الكبير من الحالات التى تزخر بها سجلات العيادات النفسية ، والتى يتركز فيها الصراع الذى أدى الى اضطراب الشخصية حول علاقة صاحب الحالة بمن هم فى مكان السلطة منه .

فشعور الطفل بالعجز لا يرجع الى ضعف مركزه أو قوته الجسمية فحسب ، وإنما يرجع كذلك الى جهله الذى يقف حائلا بينه وبين فهم موقفه فى ضوءه الصحيح . فضلا عن

ذلك فان الشقة بعيدة بينه وبين الراشد الذى أوتى من
الامكانيات النفسية والقيم الأخلاقية المستقرة ما يمكنه من
أن يصيح فى وجه الظلم والظفيان قائلاً : « ان جدران السجن
لا تحول بين المرء وبين حريته »^(١) . ونحن اذا ذكرنا مثلاً
كيف استطاع برونو بتلهاميم أن يحتفظ فى أحد معسكرات
التعذيب النازية بكرامته ونضجه العقلى بإجراء بحث علمى
رغم المحاولات التى بذلها رجال الجستابو لمنع من ذلك —
اذا ذكرنا هذا أدركنا ما يتعذر على الطفل تحقيقه .

فاذا كان الطفل يعيش فى ظل سلطة مطلقة مستبدة ، فان
تصرفاته لابد أن يكون من شأنها أن تتهدد تكامل شخصيته
بالأخطار بدلاً من أن تدعمه . ومما يؤسف له أنه لا يعلم مدى
خطورة هذه التصرفات فى الوقت الذى يشرع فيه فى اتيانها .
فقد يلجأ مثلاً الى الاغراق فى أحلام اليقظة يعوض بها عما
يفتقده ، أو قد يحاول اثبات ذاته باتخاذ موقف سلبي من كل
شئ ، أو قد يؤثر السلامة ويسعى الى كسب رضا المحيطين به
باطاعتهم والخضوع لهم فى كل شئ . (والملاحظ أننا ندرك
أن الراشد الأمعة شخصية غير متكاملة ولكننا فى الوقت

“Stone walls do not a prison make” from “To (١)
Althea from Prison” by Richard Levelace 1618-1658.

نفسه نعجز عن ادراك أن حالة الطفل الأمعة لا تقل شيوعا وخطورة ، وأن مثل هذا الطفل — مثله في ذلك مثل قرينه الراشد — قد كف عن محاولة التصرف بما تمليه عليه شخصيته وطبيعته . وغالبا ما نعلم بوصفنا آباء أو معلمين أو رائدين ، الى تشجيع الطفل على الاستمرار في اتخاذ موقف الخضوع نظرا لأن ذلك يسر لنا أمر قيادته ، غير متبهين الى أنه في الوقت نفسه يتهدد ذاته بالضعف والخمود وقلة الإنتاج ، فلا تنعظ للحقيقة المرة الا بعد مضي زمن قد يصل الى سنوات وذلك عندما نحاول حفزه الى شيء من (الهمة والمبادأة والنشاط) أو قد يصبح الطفل في الحدود التي تسمح له بها عالمه الصغير ، الشخصية المتسلطة فيدهن من هم أقوى منه ويستبد بمن هم أضعف .

على أنه واضح من ناحية أخرى أنه ليس ثمة ما يدعو الى أن تكون العلاقة بين الطفل وأبويه بحيث تباعد بينه وبين الواقعية وتحطم قواه وامكانياته النفسية . بل انها تستطيع على العكس من ذلك أن تنهض بهذه القوى والامكانيات كما يثبت لنا ذلك العدد الذي لا يحصى من الأسر الناجحة . فالطفل يحتاج الى عالم يسوده النظام حتى يتسنى له التعرف على ما حوله ، وبديهي أنه لا يستطيع بناء هذا العالم بنفسه .

ونظرا لأن الطفل يشعر بالعجز فهو في حاجة الى الشعور بأن من يرعون شئونه يتمتعون بذلك القدر من القوة الذي يمكنهم من رعايته ، لا بالانفاق عليه وحمايته فحسب ، وانما بالحيلولة بينه وبين الاضرار بنفسه ولما يؤت القدرة على السيطرة على دوافعه بعد ، وباشعاره نتيجة لذلك بأن هذه الدوافع مصدر خير أكثر منها مصدر تخريب . وهو يحتاج أخيرا الى أن يرى الى جانبه راشدا يتخذه مثلا أعلى له ويرى فيه نفسه المستقبلية — أى النفس القادرة الواقعة المؤمنة .

وليس ثمة من ضير على ما يتمتع به الوالدان من قوة وسلطان — مثلها في ذلك مثل أى سلطة شرعية تمسك بزمام الأمور في أى ميدان من ميادين الحياة . ولكن الخطأ كل الخطأ هو أن تصبح هذه القوة بحيث تعبر عن نفسها في صورة سلطة مطلقة مستبدة تشعر الطفل بأنه لا حول له ولا قوة ولا كرامة . فاذا كان للطفل أن ينشأ مقدرًا لذاته محترما لنفسه ، فلا بد له أن يتقبل دون كثير من التوتر الانفعالي ما يسند اليه من أدوار ، سواء في طفولته التي تضطره الى الاعتماد على غيره ، أو في رجولته المنتظرة التي تتطلب منه أن يتولى هو شئون نفسه . فلا ينبغي لأى من هذه الأدوار أن يبدو من الضخامة بحيث يعجز الطفل عن

أن يراه في ضوء الواقع ، أو عن أن يعمل على تدعيمه
واقفانه عن طريق ما يتطلبه من مراعاة ومراس .

وقد كنا فيما مضى نميل الى الاعتقاد بأن جميع الأطفال
الذين ينشأون في أسرة واحدة وفي رعاية نفس الوالدين
يخضعون لظروف بيئية واحدة ، ولكننا نعرف الآن أن هذا
الغرض لا يحمل الا قدرا ضئيلا من الصحة ، وأن الحقيقة
هى أن كل طفل يحتل في الأسرة مكانا لا يشاركه فيه سواه .
وعلى ذلك فنجاحه في تقبل مركزه في الأسرة يصبح مشكلة
فريدة يختص بها وحده .

فالطفل الأكبر في أسرة تتألف من عدد من الأطفال مثلا
هو وحده الذى احتل مكان الطفل الوحيد في الأسرة فترة
من الزمن اضطر بعدها الى التنازل عن هذا المركز وهو
وحده أول طفل يرزق به والداه بكل مايعنيه ذلك بالنسبة
لوالدين من افتقار الى الخبرة من ناحية ، وتركيز للاتباه
على الطفل من ناحية أخرى . وكان هو أول طفل يضطر
والوالدين الى تكيف حياتهما الشخصية والاجتماعية
وتعديلها ، والى تقبل ملازمة الطفل ورعايته بعد أن كانا
يتمتعان بحرية الحل والترحال . ومعنى ذلك في أغلب
الأحيان أنه طفل لأبوين يواجهان لأول مرة في حياتهما

حقيقة نفسية مؤداها أنها لم يعودا ينتميان الى الجيل الناشئ بل أصبحا ينتميان الى جيل الآباء والأمهات .
ولذلك نجد لكل من الأطفال الذين يأتون بعد الطفل الأكبر مركزه الخاص به ، وخبرات لم تهيم للطفل الأكبر ظروف مولده أن يمر بها ؛ من ذلك مثلا أن شعور الطفل الأصغر بأنه أضعف من أخيه وأعجز وبالتالي من أن ينهض بأعمال يكسب بها رضا الوالدين . وكذلك الابن الوحيد بين عدد من البنات ، أو البنت الوحيدة بين عدد من الأبناء كل منهما يحتل مركزا ممتازا من ناحية ومعزولا من ناحية أخرى — ممتازا لأنه وحيد ، ومعزولا لأنه يحرمه بعض خبرات المشاركة التي تتاح للآخرين .

وعندما ينجح طفل ينتمى الى أسرة تتألف من عدد من الأطفال في تقبل ذاته فانه يكون بذلك قد قطع شوطا بعيدا نحو تقبل ذاته في المجتمع الأكبر . ولكن من أصعب الأمور على الطفل أن يقيم علاقته بنفسه على أسس قوية متينة اذا كان مركزه بين بقية أفراد الأسرة يجلب له المتاعب : اذا كان الطفل الأكبر وحمل مسؤولية أخيه الأصغر في وقت يحتاج هو فيه الى العناية والرعاية ، أو اذا كان الطفل الأوسط وأشعر أنه لا الى الأكبر ولا الى الأصغر ، أو اذا

كان الطفل الأصغر وحرمة اخوته وأخواته من مشاركتهم لعبهم ولم يجد هو بين أطفال الجيران أقرانا في مثل سنه .
من هذا كله يتضح أنه حينما نستهدف غرس تقرير الذات واحترامها في نفوس الأطفال ، فلا بد من أن يشعر كل طفل بأن مركزه في الأسرة مركز انتماء . لا يقل في ذلك أو يزيد عن غيره من الأطفال .

وقد أصبح من المسلم به الآن أنه ما من أحد يستطيع الافلات من الصراع والقلق النفسى ان هو أشعر بالقلق على طبيعة الجنس فيه . وبدأنا ندرك أنه حيث يسود مثل هذا القلق المخرب فانه في العادة يرجع الى واحد أو أكثر من أسباب ثلاثة .

فقد تنتقل الى المرء عدوى الشعور بالاثم تجاه عنصر الجنس في الحياة بأسرها ، ونظرا لأنه لا يستطيع بحال أن يتخلص من غريزة الجنس فانه يصبح من المتعذر عليه عندئذ أن يتقبل ذاته اذا حاول نبذ هذا الجانب من شخصيته على أنه محفوف بالتذارة والخطورة ، واذا رأى هاتين الصفتين تنعكسان على شخصيته كلما فكر في الجنس أو شعر به .
ونحن نعرف الآن أن الشعور بالاثم حيال الجنس ومحاولة كبتة لا ينيان القدرة على التحكم فيه ، بل على العكس من

ذلك يجعلانه الشغل الشاغل لصاحبه مهما كانت الأنواب
التي يتنكر فيها .

ومن ناحية أخرى قد ينشأ الفرد في بيئة منزلية تظل ،
ان ضمنا وان صراحة ، من شأن الجنس الذي ينتمى اليه بينما
ترفع من شأن الجنس الآخر . فقد عرفنا من خبرتنا بحالات
العيادات النفسية أن عددا كبيرا من السيدات يتخذن من
جنسهن موقفا يتصف بالاضطراب والثائية نتيجة لأنهن كن
في أيام طفولتهن يغبطن قوة الأب المتسلط ويمجبن بها حتى
في نفس الوقت الذي كن فيه يخفنها ويمقتن أثرها على دور
الأم — وبعبارة أخرى على الدور الذي ينتظرهن في مستقبل
حياتهن .

أو قد يكون هدف الاكتمال الجنسي الذي حدده للفرد
والده من نفس جنسه بحيث يتعذر عليه بلوغه . وتلاحظ
هذه الظاهرة حيث تحاول أم ضالعة في أنوثتها أن تصب في
قلبها ابنة لها لايسعها الا أن تشعر بالسخف وهي تتحلى
بالأشرطة والعقود التي اختارتها لها أمها . ونلاحظ كذلك
حيث يحاول الأب العصامي أن يضرب بقصة حياته المثل
الأعلى للرجولة ، ويفرض في اوقت نفسه سلطانه على ابنه
على نحو لايتاح معه للابن الا أن يرى نفسه شخصية هزيلة
حرمت كل مميزات الرجولة .

فاذا كان للأطفال أن يشبوا على حسن تقدير طبائهم الجنسية فلا بد أن يتشأوا في بيوت يحترم فيها الجنس على أنه أمر طبيعي لا غبار عليه ؛ ويمكنهم أن يتخذوا فيها من الوالد من نفس الجنس مثلا أعلى يعتدون به ، ومن الوالد من الجنس المخالف صديقا حميما يطمنون اليه ، ويسود فيها جو يشعر بأن ثمة طرقا عديدة ومتنوعة يمكن بها لكل من الأنوثة والرجولة أن تعبر عن نفسها تعبيرا كافيا وسليما . وجسم المرء هو وسيلته الى الظهور أمام الناس ، وهو كذلك وسيلته الى الاتصال بالعالم الخارجى ، وهو فوق هذا وذاك من وجهة نظر الصحة النفسية وسيلته الى النجاح أو الاخفاق فى عدد لا يحصى من المواقف اليومية . وعلى ذلك يكون رأى المرء فى جسمه على درجة كبيرة من الأهمية . فقد يتخذ منه موقف الحب اذا كان يشعر أنه يساعده على النجاح ، أو موقف الكراهية اذا كان يشعر أنه يؤدى به الى الاخفاق .

وفى استطاعة أى انسان له خبرة بالأطفال والناشئين أن يدرك أن الشبه قد يكون جد ضئيل بين الصورة التى يكونها هؤلاء عن أجسامهم وبين فكرة الآخرين عن هذه الأجسام . وجدير بالذكر فى هذا الصدد ما يرويه لنا آرثر جيرسيلد

عما حدث في فصل من فصول احدى المدارس الثانوية عندما سلم كل من التلاميذ نسخته من الصورة التي التقطت للفصل بمناسبة قرب انتهاء العام الدراسي :

« عندما طلب الى التلاميذ أن يدلى كل منهم برأيه في صورته وفيما اذا كانت تصوره أحسن مما هو بالفعل ، رفع أحد التلاميذ اصبعه ثم نهض قائلاً : « ان هذه الصورة لاتشبهني فأنا لست على هذه الدرجة من الوسامة » ثم استطرد قائلاً ان هذه الصورة لاتظهر النمى الذى يشوه خلقته . وبالرغم من أنه كان بوجهه نمى ، الا أن أحدا ينظر اليه لم يكن ليلاحظه لما له من ملامح وسيية ، ولما يبدو عليه من تعبير الود والمحبة .

ثم طلب الى أولئك الذين يعتقدون أن صورهم لاتنصفهم أن يتحدثوا ، وهنا رفعت احدى التلميذات صورتها محتجة على عدم مطابقتها للواقع . وكانت الصورة تحمل وجها عبوسا مقطبا هو نفس الوجه الذى كانت تحمله الطفلة وهى ترفع صورتها محتجة ، مما يدل على أنها لم تصادف أبدا أن رأت وجهها وهو يحمل هذا التعبير العابس الحزين » (١) .

Arthur T. Jersild, *In Search of Self*, pp. 65-66. Bureau (١)
of Publications, Teachers' College, Columbia University, 1952.

فاذا تجاوزنا هذه الآراء الشخصية التي يكونها بعض الأفراد عن أجسامهم وصورهم ، فانه ينبغي لنا أن نذكر ثلاث حقائق هامة عن العلاقة بين جسم المرء وبين تقديره لذاته .
وأولى هذه الحقائق هي أنه بالرغم من أن أجسام معظمنا تؤدي وظائفها على نحو مرض ، إلا أنها كثيرا ما تمر بظروف مؤقتة أو دائمة تجعل من العسير على أصحابها أن يشعروا بالرضا عن أنفسهم ، فالصبي الذي يتأخر نموه الجنسي كثيرا على سبيل المثال يعاني الاضطراب النفسى ، وكذلك تفعل الفتاة التى ينمو جسمها بسرعة لا تتناسب مع سنها بحيث تجد نفسها أطول وأضخم من قريناتها (ان لم يكن من معظم أقرانها كذلك) فى وقت هي أحوج ما تكون فيه الى أنها بخير كفتاة وأنها ستكون بخير كسيدة .

والحقيقة الثانية هي أن فكرة المرء عن جسمه عموما وبرغم الحالات الفردية التى شهدنا اثنتين منهما تعكس قدرا كبيرا من آراء الغير فيه وكثيرا ما يكون مصدر هذه الآراء أولئك الذين لعبوا دورا كبيرا فى حياته وبخاصة والديه . وقد تعكس كذلك أحكاما مصدرها الجو الاجتماعى العام . فاذا كانت هذه الآراء والأحكام سلبية من كلا الجانبين — وكثيرا ما يحدث — فإن الفرد يجد من العسير أن ينمى

تقديره لذاته أو يحتفظ به فالصبي الذي يعير بقصره وبداته
في البيت والمدرسة ينتهي به الأمر الى النظر الى هذه الصفة
على أنها أبرز صفة في شخصيته وأنها لا بد مؤدية الى اخفاقه
في المجال الاجتماعي .

والحقيقة الثالثة التي ينبغي لنا أن نذكرها هي أن التقدير
السلبي الذي يضعه المرء لجسمه كثيرا ما يعكس ضروبا من
القلق وعدم الثقة بالنفس أعمق غورا مما يبدو في الظاهر .
وفي هذا يقول چيرسيلد : « ان الفتى المراهق قد يرى في
« حب الشباب » الذي يتناثر على وجهه دليلا واضحا
على حقارة نفسه وضالة شأنه . فقد يعتقد أنه ظهر نتيجة
لأنه يفرط في الطعام أو لأنه لا يولى غسل وجهه ما يتطلبه من
العناية أو لأنه يمارس العادة السرية .. » (١) .

وغنى عن القول أننا لانتطيع أن نخلق لأنفسنا أو لغيرنا
الجسم المنزه عن الشوائب الذي نحلم به . ومع ذلك فاذا
نحن أدركنا العلاقة بين تقبل المرء لجسمه وبين تقديره لذاته ،
وكذلك العلاقة بين تقديره لذاته وبين انطلاق عقله وحيويته ،
فقد نستطيع أن نفعل ما يساعده على تحقيق ما يرنو اليه من
صحة نفسية .

(١) Jersild, *In Search of Self*, pp. 66-67.

ولعل أقل ما يمكننا الاسهام به في هذا الصدد هو أن
نمتنع عن اشعار الآخرين بأن أجسامهم قصا لا سيما اذا لم
يكن الأمر كذلك . فالأب الذى يبلغ به نقاد صبره حدا يجعله
لا يطبق الانتظار حتى يمر ولده بالمراحل الطبيعية لاثقان
مهارة يدوية ، ويدفعه الى أن ينتزع من يد الطفل ما يحاول
معالجته راميا اياه بالخيبة ، ينتهى بالفعل الى خلق طفل
خائب — لالشيء الا لأن الطفل يصاب بالتوتر والحساسية
المفرطة . وكذلك الأم التى قلما تصفف شعر ابنتها دون أن
تسخط لأنه ليس ذهبيا أو مجعدا كشعرها ، تجعل من
العسير على الطفلة أن تقبل خلقتها التى ستلازمها طوال
حياتها وتصبحها فى أى مجتمع تحل به . وتقول جيرترود
دريسكول فى هذا المعنى : « ان من المؤلم للشخص أن يكون
دائم السخط ، ولكن الأدعى الى الألم أن يكون الشخص
دائما موضع السخط »^(١) من هذا يتضح أن أول ما ينبغى
لنا أن نفعله هو أن تقبل أجسام الناس على اختلافها على
أنها صالحة لتأدية وظيفتها ، خاضة وأن السعداء والناجين

Gertrude F. Driscoll, from "Women Without (1)
Men" in *Women, Society and Sex*, p. 58, Edited by Johnson F.
Fairchild. New York : Sheridan House, 1952.

في هذا العالم لم يكونوا جميعا متقنين في أجسامهم
أو مناظرهم .

ونستطيع كذلك في معاملتنا للآخرين أن نمتنع عن إبراز
خصائصهم الجسمية التي يؤلمهم وجودها في صورة
لا يحبونها . فإذا كان الفتى المراهق يكره أن يكون قد فاق
أقرانه جميعا في الطول بينما ظل نحىلا كمود الذرة فليس من
صالحه في شيء أن نسخر منه لهذا السبب أو نضم صوتنا
إلى أصوات الذين ينادونه باسم « الأستاذ نخلة » ومعنى
هذا أنه إذا كان الشخص يدرك أنه يعاني قصا جسيما فإنه
لا يكون بحاجة إلى أن نبرز له هذا النقص ، بل إلى أن
نساعد على حسن تقييم امكانياته الجسمية وإعادة تنظيمها
على نحو يمكنه من أن يرى النقص ، مؤقتا كان أم دائما ،
في ضوءه الصحيح دون أن يتيح له فرصة التسلط على حياته
وتعكير صفوها .

على أنه ليس من صالح الشخص من ناحية أخرى أن
نستهين بجزعه من عيب جسمي حقيقي فنلجأ أن الأمر
لا أهمية له ، أو أن الشخص يثير ضجة على لا شيء . فهذا
« اللاشيء » قد يكون « شيئا » بالنسبة إليه . ومن الأمثلة
التي توضح ذلك « حب الشباب » الذي يصيب الناشئين في

من المراهقة والبلوغ ، وذلك لشيوعه وللآثار السيئة التى يتركها فى نفوس ضحاياه . فهناك من الآباء من يدفعهم جهلهم الى الاعتقاد بأن انتشاره فجأة على وجوه أبنائهم انما كان نتيجة لاثم ارتكبه ، وبالتالي الى زجرهم وتعنيفهم ومضاعفة الألم والبؤس الذى منتهم به الطبيعة . وهناك من ناحية أخرى آباء حسنت نواياهم ، ولكنهم يفتقرون فى الوقت نفسه الى النظرة الواقعية والبصيرة النافذة ، وعلى ذلك فهم يحاولون التهوين من شأن المشكلة بأن يقولوا مثلا ان الجمال جمال النفس ، أو بأنه ليس ثمة ما يدعو الى القلق على الاطلاق لأن كل شيء سوف يزول فى النهاية .

وواضح أن هذا موقف من المواقف التى تقدم فيه المعرفة والفهم من العون أضعاف ما يقدمه التعنيف أو التهوين . وفى هذا المعنى تقول مارينيا فارنهام :

« يكاد يكون « حب الشباب » ظاهرة عادية فى حياة المراهقين . فالجلد الذى يشتد نشاطه فى هذه المرحلة يفرز من المواد الدهنية ما يعجز الجسم عن تصريفه والتخلص منه فيتراكم فى قنوات الغدد أو فى مسام الجلد ، وتتغفن هذه المواد المتراكمة ، وتؤدى محاولة الجلد التخلص من هذا العفن الى ظهور بثرات أو دمايل صغيرة .. ومن المعروف أن الأطفال

فى هذه السن يزداد اقبالهم على تناول الحلى والمشروبات
مما قد يزيد حالتهم سوءا . ولكن معظم حالات « حب
الشباب » تشفى من تلقاء نفسها بعد أن يتكيف الجلد
لنشاطه الجديد .

على أن « حب الشباب » أثناء ظهوره فى وجوه الناشئين
يعتبر من أثقل المشكلات التى تواجه الناشئ أو تكدر صفو
حياته . فلا يكفى عندئذ أن نطمئنه بقولنا انها ظاهرة مؤقتة
سرعان ما تزول ، أو نحاول خداعه بقولنا انها ظاهرة لا أهمية
لها على الإطلاق ، وانما ينبغى لنا أن نعينه على التخفيف من
حدة المشكلة . فاذا لم يسعفه تنظيم طعامه وزيادة العناية
بنظافة جسمه فإن من واجبتنا أن نسارع الى استشارة
الطبيب .. ذلك أن كثيرا من المراهقين يعزلون أنفسهم عن
صحبة رفاقهم تحت وطأة ما يعانونه من « حب الشباب »^(١) .
وفى استطاعتنا كذلك أن نساعد الأفراد على أن ينتفعوا
بما وهبوا من أجسام بالطرق الايجابية الفعالة . وقد يعنى
هذا من ناحية تعريفهم بأصول العناية بمنظرهم وحسن اختيار
ملابسهم . كما يعنى من ناحية أخرى معاونتهم على كسب
المهارات الجسمية . فإى مهارة مهما بلغت بساطتها يمكن متى

Marynia F. Farnham, *The Adolescent*, p. 6. New (١)
York: Harper and Brothers, 1951.

أثنت وأصبحت جزءا من الجهاز العضلى أن تكون مصدرا
لرضا المرء عن نفسه ، نظرا لأنها تساعد على الشعور بأنه
كل متكامل متناسق كما يشعره بقدرته على الاتقان والنجاح.
ونذكر من المهارات المفيدة على سبيل المثال القدرة على
استخدام الأدوات ، وممارسة ألعاب الكرة وما إليها .
والسباحة والمشي والجري والانزلاق . وما علينا الا أن نشهد
الصبي وهو يزهو بما يأتيه من حركات وهو راكب دراجته
لكى ندرك كيف يرضى المرء عن نفسه نتيجة لأنه ينجح في
الارتفاع بجسمه على النحو الذى يريد .

ومما تجدر ملاحظته أن « تحقيق التوازن » فى المهارات
الجسمية يتطلب منا أن نضمنها نوعين من المهارات : أولهما
القدرة الممتعة على معالجة شئ خارج الجسم ذاته ، وليكن
ازميلا أو مضرب تنس أو آلة موسيقية أو ما الى ذلك .
والثانى القدرة الممتعة على معالجة الجسم عن طريق السباحة
أو الرقص مثلا . وقد كتب ساكس عن الرقص كصورة من
صور التعبير الانسانى يقول « فى الرقص يظل الخالق وما
يبدعه والفنان وما ينتجه شيئا واحدا وكلا متكاملما ،
فالتشكيلات الايقاعية والحركات المرنة التى تتخذ الفضاء
كله مجالا لها ، والتعبير الحى عن عالم نراه وتخله فى وقت

واحد معا — ذلك هو ما يبدعه الانسان بجسمه وهو يمارس الرقص «^(١)». ومع أننا لا نتظر من الناس جميعا أن يكونوا خالقين مبدعين عن طريق ممارسة فن الرقص الا أن في استطاعتنا ادراك التقدم الذى يطرأ على حياة الانسان عندما يستطيع بممارسة مهارة أو أخرى من المهارات الجسمية أن يستبدل بالحركات المتصلة المضطربة ذلك الاتقان الذى يتمثل فى مزيج من التعبير النفسى والحركة المنتظمة — كما يقول كيرت ساكس . فهناك تقدم عندما يتمرن اليافع على تسلق الأشجار أو على الغطس فى الماء دون أن ينبطح على بطنه ، وهناك تقدم عندما تتدرب جماعة على ممارسة رقصة شعبية أو يحاول جوال أن يكتشف طريقة السير التى تقوده الى قمة الطريق دون اهدار لقوته وطاقته .

ونستطيع آخر الأمر أن نلقى جوا تلقى فيه مختلف المهارات الجسمية واليدوية ما هى جديرة به من احترام وتقدير . فقد لاحظ جيرسيلد أن النجاح فى ميدان الرياضة وغيرها من الميادين الترويحية مصدر فخر للناشئين يمدحهم بأدلة محسوسة يتخذونها أساسا لبناء تقديرهم لذواتهم ؛

Curt Sachs, *World History of the Dance*, p. 3. New (١)
York: W.W. Norton and Company, 1937.

ولكنه لاحظ في الوقت نفسه « أن المدارس تضحي بسعادة الكثيرين من تلاميذها عندما تتمسك ببعض القيم الحقيقية في ثقافتنا ، فتشجع قيام جو يكال فيه الشرف للتلميذ الذي يستطيع أن يقذف الكرة فيصيب بها هدفا ، ولا يعترف فيه بجهود ذلك الذي لا يجيد لعب كرة السلة ولكنه يستطيع أن ينتج قطعة أنيقة من الأثاث ، أو بما تحققة فتاة عندما تنجح في طهي صنف شهي قليل الكلفة »^(١) ومعنى ذلك أن الجو الصالح سواء في البيت أو المدرسة أو المجتمع ينبغي أن يهيئ لمن يعيشون فيه فرصة الشعور بالتقدير لمواهبهم وقدراتهم الجسمية عندما يحرزون نجاحا في أى من ميادين الحياة الانسانية على اختلافها وتعددتها .

وننتقل من ذلك الى العامل الرابع في تقدير الذات ألا وهو قدرة المرء على تقبل مواهبه وقدراته والعمل على توجيه حياته في ضوءها وعلى أساسها .

ويعنى هذا في رأينا أمورا كثيرة منها أن الطفل ينبغي أن يعطى فرصة واسعة المجال تتيح له أن يكتشف نفسه بالوقوف على ما يجب أن يفعله عن طريق ما يمر به من خبرات . وطبيعى أن يحب الطفل العادى عمل أشياء لاحصر

(١) Jersild, *In Search of Self*, pp. 79-80.

لها بكل ما يقع في متناول يده من مواد ، لأن شغله الشاغل في هذه المرحلة هو أن يكتشف العالم الذى يعيش فيه وأن يحدد علاقته به وما يمكنه أن يفعل فيه .

على أن مهمة الطفل في هذه المرحلة ليست مهمة الشاعر أو القصاص وان أعجب والداه المزهوان به بما يتدع من صور لفظية وما يسرد من قصص ، ولا هي مهمة المهندس البناء وان استطاع أن يشيد القصور الفخمة بمكعباته ؛ ولا هي مهمة عالم النبات وان أحب التجوال في أنحاء الحدائق والمزارع ؛ ولا هي مهمة العالم الميكانيكى وان فك منه الأسرة الى أصغر أجزائه ليقف على مصدر دقاته ؛ ولا هي مهمة عالم الأديان وان أذهل والديه بسؤالهما عن خلق الله ؛ وانما هي مهمة من يشعر بالحاجة الى أن يطمئن الى العالم الذى يعيش فيه . وعلى ذلك فالوالد الذى يحاول أن يتعجل مستقبل طفله بتوجيه ميوله في اتجاه معين دون غيره من الاتجاهات قد يحرمه فرصة الوقوف على نفسه واكتشاف امكانياتها ، بالضبط كما يفعل الوالد الذى يقف في وجه كل محاولة يبذلها طفله لاستطلاع ما حوله ، ذلك لأن الارتياح والاستكشاف يسبقان التخصص بزمان طويل .

وكذلك يتطلب احترام القدرات استخدام الاختبارات

العقلية وخدمات التوجيه بطريقة مرنة منزهة عن الجبود
والتحكم ، وذلك نظرا لأن ميادين العمل معقدة بدرجة
لايتصورها العقل مما يجعل من المتعذر على الناشئ مهما
أتيح له من فرص الاستكشاف ، ومهما بذل من محاولات ،
أن يشق طريقه في ثقة الى مهنة أو عمل معين أو حتى أن
يتعرف على ميادين العمل المفتوحة أمامه ونواحي التدريب
والقدرات التي تتطلبها . فإذا وجد في موقف يضطر فيه الى
الدوران في قلق حيث بدأ دون أن ينجح في العثور على
الاتجاه الذي يناسبه ، فما من شك في أنه يحتاج الى المعاونة
التي ينبغي لأولى الأمر أن يقدموها له .

ويعنى قبل القدرات واحترامها آخر الأمر أن المعايير
المصطنعة التي تقضى بأهمية بعض الوظائف دون بعضها
الآخر يجب أن تختفى الى غير رجعة . فالحضارة التي نعيش
فيها اليوم تقصر احترامها على عدد محدود من الأعمال ،
الأمر الذي يتمخض عن عواقب وخيمة لهذه الحضارة .

وتكفينا نظرة واحدة نلقها على الآثار الواضحة التي
تنجم عن سيادة هذه المعايير الزائفة لنرى مثلا أن الكثيرين
من الآباء يؤثرون الطفل الذي يشق طريقه الى مهنة كالطب
أو المحاماة على أخيه الذي يسير في طريق آخر . وغالبا

ما يحاولون الضغط على أطفالهم وحثهم على السير في اتجاه معين لا يتفق مع ميولهم واستعدادهم لا لشيء الا لأن هذا الاتجاه يحظى باحترام المجتمع . ونرى كذلك أن الملايين من الرجال والنساء الذين يقومون بأعمال ضرورية ونافعة ويفوقونها حقها من الاتقان وحسن الأداء يشعرون تحت تأثير هذا المجتمع ذاته أنهم دون غيرهم مقاما وأدنى درجة ، وحيث يحدث ذلك نجد أن القائمين بهذه الأعمال يضعف لديهم بالتدريج دافع الاتقان وزيادة الانتاج ، ولم يبذلون الجهد وما من أحد يقدر انتاجهم على أى حال ! ونرى أخيرا أن أولئك الذين يعمزون عن تحقيق ذواتهم وتقديرهم من خلال ما يؤدونه من أعمال ، يسعون الى الحصول على النفوذ والسلطان عن طريق الانتماء الى منظمات تتخذ الضغط وسيلة الى تحقيق مصالح أعضائها وان أدى ذلك الى التضحية بالصالح العام .

• وثمة طائفة أخرى من المعايير الزائفة التي تموق تحقيق القدرات الانسانية والتعبير عنها ألا وهى تلك التي تقضى بأن بعض أوجه النشاط لا تحقق أية فائدة عملية ولعل من الانصاف أن نقول ان هذه المعايير قد تخففت من بعض ما كانت تتصف به من الجمود وضيق الأفق منذ خمسين

أو سبعين سنة خلت . فكثير من الميول « المتطرفة » قد أثبتت الآن فائدتها العملية على نحو جعل الشخص « العملى » أقل جسارة على القول بأن هذا مقبول وذلك منبذ . وبالرغم من هذا التفسير الذى بدأ يطرأ على الموقف الا أن قيمة النشاط ما زالت تقدر الى حد كبير بعدد ما يدره من دولارات أكثر منها بمقدار ما يحققه لصاحبه من اشباع .

وما من مجتمع يتسنى له الارتفاع بأقصى ما يمكن أن يسهم به أعضاؤه الا اذا أتاح فرص التعبير وتقدير الذات لأولئك الذين أوتوا المواهب النادرة وان بدت فى ظاهرة غير عملية . وقد كتبت مالفينا هوفمان متحدة عن ميدان نشاطها وهو النحت تقول : « اذا تبين لواحد من عيال الله أنه لا يستطيع أن يرى الحياة أو يشعر بها الا صورا وأشكالا ، واذا حاول التحرر من شيطانه هذا فأخفق ، فانه فى المادة يتخذ لنفسه لقب « مثال » وسواء استطاع أن يقيم الدنيا ويقعدها باتجاهه أم لم يستطع فانه يعرف يقينا أنه قد كتب عليه أن يتفق حياته فى البحث عن الصورة والشكل فى الحجر أو فى الرخام أو فى البرونز ، وفى تحليل الحياة وتركيبها فى صمت ذى أبعاد ثلاثة » (١) .

(١) Malvina Hoffman, *Sculpture Inside and Out*, p. 19, (1)
NewYork: W.W. Norton and Company, 1939.

مثل هذا الشخص قد « لا يقيم الدنيا ويقعدها » ولكن من منا يفعل ذلك بعد أن نستثنى القلة الضئيلة ؟ فمعظم الأطباء والمحامين والمهندسين والمعلمين لا يسهمون كأفراد الا بالقليل فى بناء هذا العالم ، ولكن هذا لا يجعلهم بأى حال أقل استخفافا لاحترامنا لهم أو لذواتهم فالشخص الذى وهب قدرة على الابداع بلغت من القوة درجة يتعذر عليه معها أن يفلت من سيطرتها ، وإن فعل فقد فقد نفسه وأصبح تائها ضائعا — مثل هذا الشخص له ما لكل منا من حق فى أن ينتظر من المجتمع الذى يعيش فيه أن يحسن استقبال ما يسهم به باملاء من مواهبه وقدراته مهما كانت هذه المواهب والقدرات .

وثمة عامل آخر يخل فى بناء تقدير المرء لذاته أو فى تحطيم هذا البناء . فمعروف أن كل انسان منا يولد منتما الى جماعة معينة ، وأن تقدير الناس له يتأثر ضمنا بهذا الانتماء قبل أن تتاح له أية فرصة لكسب تقديرهم على أساس جهودهم الفردية . فهو ينفذ الى هذا العالم لا ك فرد فى حد ذاته ، وإنما كعضو جديد فى جماعة وجدت قبل مولده وتمثلت فى الأسرة أو الطائفة أو الجنس ، واتخذت لها مكانا معيناً داخل المجتمع الأكبر الذى سوف يخرج اليه ويعيش فيه .

وعلى ذلك فإن ما يتوقعه هذا المجتمع الأكبر من الفرد يعكس المركز الذى تحتله أسرته فيه . فإن كان ينتمى الى أسرة متوسطة فخير ، لأن ما ينتظره المجتمع منه عندئذ يتصف بالوسط والعموم على نحو لا يتعرض معه الطفل منذ البداية لما يحدد له اتجاهها يسير فيه ولا يحيد عنه . أما اذا كان سليل أسرة عريقة فى الثراء ، فإن ذلك سوف يؤثر فى المعاملة التى يتلقاها ، وسوف يجعل من العسير عليه أن يميز بين المواقف التى يحب فيها لشخصه وتلك التى يحب فيها لانتماؤه الى أسرته . واذا كان طفلا لوالدين مبرزين فغالبا ما يكون لذلك مساوئه ومحاسنه ، اذ قد ينظر اليه على أنه « ولى العهد » حتى قبل أن يهيا نفسيا لاكتشاف ما اذا كانت قدراته تؤهله لتولية العهد أم لا تؤهله . أما من حيث محاولته تنمية تقديره لذاته فإن مجرد انعكاس هذا الامتياز على شخصيته قد يحرمه فترة طويلة من الزمن متعة الشعور بجدارته لذاته وبفضل ما يحقق هو من نجاح .

ففى مثل هذه الحالة قد لا يعنيه ما يفوز به فى المدرسة أو الكلية من تكريم على تنمية بقلته بنفسه بقدر ما يعين طالبا أتى من أسرة أقل ظهورا — ذلك أن فوزه هذا أمر طبيعى بالنسبة له . ونذكر فى هذا المقام روح السخرية التى أجابنا

بها أحد الطلاب عندما هنأته بمناسبة انتخابه لعضوية جماعة
الأدب الكلاسيكي^(١) حيث قال : « ان حقيقة ما تمنونه هو
أن عقلا لا يتصور عدم انتخابي لها وقد حققت الأسرة
ماحققت من أمجاد » .

ونحن نعرف على التقيض من هذا كله أن الطفل الذى
ينحدر من أسرة فقيرة أو غير ذات مكانة قد يسد في وجهه
الطريق حتى قبل أن يسعى لكسب ما تؤهله له قدراته من
خبرات بشرية . بل ان المزاج الذى قد يصدر عنه والذى
يتقبل عادة من غيره على أنه أمر طبعى قد يفسر في حالته
على أنه دليل على وضاعة الأصل .

وثمة عوامل أخرى تؤثر في تقدير الناس للطفل وبالتالي
في تقديره لذاته . فإذا كانت أسرته لسبب أو لآخر هي الأسرة
الوحيدة من نوعها في الحي أو المدينة — كأن تكون الأسرة
الوحيدة التى تنتمى الى مذهب دينى معين أو الى حزب
سياسى أو الى جنسية أو طائفة معينة فسوف تلازمه من
البدائية تلك النظرة التى اعتاد أهل الحي أو المدينة أن ينظروا
بها لأسرته قبل أن ترى عيناه النور . ومعنى ذلك أنه اذا

(١) Ph Delta Kappa اسم يطلق على اقدم جماعات الادب
الكلاسيكي فى الجامعات الأمريكية .

كانت الأسرة تعيش في مجتمع ضيق الحدود ضيق الأفق ، فسوف يكون من العسير عليه أن يجد رفيقا يشاركه في لعبه ، وقد يطلق عليه أقرانه من الأسماء ما لا يجب ، كما قد يستبعد من جماعات وأوجه نشاط معينة . فإذا كانت أسرته تنحدر مثلا من أصل ملون ينظر اليه المجتمع نظرة احتقار ، فسوف ينظر اليه هو الآخر نفس هذه النظرة . أما كون غالبية سكان العالم ملونين فهذا ما لا دخل له في الموقف على الإطلاق .

كل هذه أمور علينا أن نأخذها في اعتبارنا عندما نشرع في دراسة العلاقة بين تقدير الذات وبين الصحة النفسية للفرد من ناحية ، وكذلك بين الصحة النفسية للفرد وبين الصحة النفسية للمجتمع الأكبر من ناحية أخرى ، وأن نأخذها في اعتبارنا أيضا عندما نشرع في بناء هذه العلاقات على أسس قوية متينة .

فما من شك في أننا جميعا نتفق على أنه لن يكون من الانصاف أو العدالة في شيء لو أن طفلا وصم بالاخفاق بمجرد التحاقه بالمدرسة وقبل أن تتاح له فرصة التفوه بكلمة واحدة . ولو فرضنا أن هذا الطفل لم يسمع غير كلمة « فاشل » يلتقى بها في وجهه في كل مرة يهيم فيها بالقراءة ، وأن هذه الكلمة سطرت على كل ورقة يكتبها حتى قبل أن

تقرأ كلمة مما كتب ، فليس من المعقول أن نتظر من هذا الطفل أن يثمي تقديره لذاته نتيجة للخبرات التي يمر بها في المدرسة ، ولا أن يسهم في نشاط المدرسة بنصيب يذكر ، وبالرغم من هذا كله فانا نكاد جميعا نسلم بأن من الطبيعي أن يوصم الملايين من الأطفال الذين « يلتحقون » بالمجتمع البشري بحكم مولدهم فيه — وبمجرد أن يولدوا — بوصفات الانتقاص والتحقير التي لحقت بأسرهم نتيجة للتعصب وضيق الأفق . فاذا ما حالت هذه الوصفات بينهم وبين تقدير الذات ، أو اذا ما عاقتهم عن الاسهام بنصيبهم في النهوض بصالح المجتمع ، أخذنا ذلك دليلا وبرهانا على أن ما اقترفناه في حقهم كان له ما يسوغه . وقلما يتيح لأنفسنا فرصة اعادة النظر في تقييم شخصيات أولئك الذين يروجون لمثل هذا التحيز والتعصب والتفرقة لنحاول أن نسبر غور الانحراف النفسى الذى تنم عنه مشاعر العداوة والبغضاء التى تعتمل في نفوسهم .

ومجمل ما قلناه في هذا الفصل هو أن الفرد السوى مصدر خير للمجتمع الذى يعيش فيه فحيثما وجد في موقف أو تأثر موقف بوجوده ، فالأغلب أن تسود فيه روح التعقل والحكمة على روح التخبط والتعثر . ولكى يكون الفرد

سويا في علاقاته بالمجتمع لابد أن يكون سويا في علاقاته مع نفسه ، أى لابد أن يعكس ما يبذله من سعى ايجابى قدرا معقولا من تقبله لذاته أو احترامه لها أو حبه لها أو تقديره لها أيها آثرنا استخدامه .

وعلى ذلك فمن بين الحقوق البشرية التى لا مراء فيها ولا جدال ، حق المرء فى أن يتلقى من البيئة التى يعيش فيها قدرا من استجابات الخنو والمؤازرة يكفى لأن يفرس فى نفسه ايمانا بأن الحياة جديرة بأن نحيها وبأن نسعى الى النهوض والارتقاء بها ، وايمانا بأنه قادر على أن يسهم فى ذلك بنصيب . واذا كان له أن يتمتع بهذا النوع من الثقة بالنفس فلا بد أن يكون قادرا على تقبل مركزه من أسرته والاستمتاع به ، وأن يكون قادرا على تقبل مركزه فى المجتمع الانسانى والاستمتاع به ؛ وعلى تقبل الجنس الذى ينتمى اليه دون أن تشوب نفسه مشاعر الاثم الهدامة أو مشاعر النفور من الجنس المخالف ؛ وعلى تقبل جسمه كأداة صالحة للقيام بوظيفتها فى الحياة ، وعلى تقبل قدراته والعمل على تنميتها واستثمارها والاستمتاع بها ؛ وعلى أن يشعر بأن أمامه فرصة عادلة لكسب تقدير المجتمع الذى يعيش فيه فلا يوسم بميسم التحقير حتى قبل أن يخطو أول خطوة فى طريق الحياة .

الفصل الثالث عشر

تقبل المرء لنواحي قصوره

من الملاحظ أن تعرف المرء على نواحي قصوره ومواطن ضعفه قد يساعده على السير في اتجاه النمو الصحيح أو قد يعرقل هذا النمو ، قد يقربه من الواقع أو قد يبتعد به عنه . والأغلب أن يكون العامل الحاسم في الموقف هو الطريقة التي ينظر بها من حوله ، وبخاصة أولئك الذين عليهم جل اعتماده ، الى مواطن الضعف هذه — أى على حد تعبير القديس پول ، كيف يحملون عنه ومعه آلامه وهمومه^(١) .

وعلى ذلك فنحن الآن نواجه مسألة ذات علاقة وثيقة بالنهوض بصحة العقل وحيويته ، ألا وهى الكيفية التي يستطيع بها كل منا أن يعاون أخاه على أن يعايش نواحي قصوره فيتعرف عليها ويتقبلها ويحاول بالتدريج أن يتغلب

(١) الإشارة هنا الى الآيات : « وخفف عن نفسك فهم يحملون عنك » سفر الخروج ، الاصحاح الثامن عشر : ٢٢ ، « ألق على الرب همومك فهو يعولك » الاصحاح الخامس والخمسون : «

عليها الواحدة بعد الأخرى . فلا يكون ادراكه لها بمثابة دافع له للهرب من الواقع ، والركون الى التواكل والاغراق في أحلام اليقظة ، ومداومة تحقير الآخرين ، والغض من شأن الذات ، والنفور من الناس ، والاعتقاد بأن الدين لا يكن للعالمية ، والاحترام ، والاستسلام للأمراض الجسمية والنفسية ، ونشدان الخلاص بالالتحار اذا ما سدت كل الأبواب في وجهه .

وقد ناقشنا في الفصل السابق بعض الوسائل التي يمكننا بها أن نشجع الفرد على تقبل ما لديه من قدرات ومقومات . على أنه لا يقل أهمية أن نشجعه على تقبل نفسه بما ليس لديها من هذه القدرات والمقومات ، فما من شخص يستطيع أن يبلغ حد الكمال في كل شيء ، أو أن يكون منزها عن الخطأ يعرف الاجابة الصحيحة عن كل سؤال ويبلغ الذروة في كل ما تتيح له قدراته القيام به ، ويتصف بالاتزان والحكمة دائما وبالرحمة والعطف في كل حين ، ولا تساوره الا المشاعر الكريمة ولا تجول بخاطره الا الأفكار النبيلة . كل هذا نعرفه عن الانسان : فكيف نساعد على ادراك هذه الحقيقة في تعقل وعن طيب خاطر ؟ وكيف نمكنه من تقبل نواحي قصوره دون أن يستسلم لها أو يتخذها ذريعة لكل ما يصدر

عنه من تصرفات ؟ وكيف نيسر له رؤيتها بوضوح دون أن
نضطره الى ضرب الحائط برأسه دون جدوى وبلا طائل ؟
وكيف نعينه على تحمل عواقبها النفسية دون أن يحتّم منها
باللجوء الى المغالاة في نقد الآخرين والانتقاص منهم ، أو الى
بخس الطبيعة البشرية والحط من شأنها ؟ .

ان ثمة أمرا على جانب كبير من الأهمية والحيوية نعرفه
الآن يقينا فيما يتعلق بمشكلة معاشة ما لدينا من نواحي
القصور ومواطن الضعف : ذلك هو أننا عندما نصّ بدافع
قوى ملح لا لتحال المعاذير لأنفسنا أو للدفاع عنها أو لالقاء
اللوم على الآخرين ، فإن هذا لا يدل على احساسنا بأننا على
صواب بقدر ما يدل على شعورنا بالرعب والصراع النفسى
الحاد . وهو لا يعبر عما لدينا من ثقة قوية بالنفس بقدر
ما يعبر عن رغبة جامحة في التخفيف من حدة ما تعانیه النفس
من شعور بالضعف والصغار .

ونحن نعرف كذلك أننا كثيرا ما نعانى في تقدير خطورة
أخطائنا مهما بلغت من الضلالة والتفاهة ، فنتيح لها أن تسلبنا
النوم في أثناء الليل فلا يقبل النهار الا ليجدنا متصلين
حساسين هيايين — كل هذا لأننا نفسر هذه الأخطاء لا في
ضوء الواقع الموضوعى ، وإنما في ضوء الفكرة التى كونها

لأنفسنا عن أنفسنا . أما كون الخطأ قد ألحق الضرر بأحد أم لم يفعل ، وأما كونه قد أحدث تغييرا في الموقف أم لم يحدث ، فهذا مالا موضع له في تفكيرنا بعد أن أصبح شغلنا الشاغل ومبعث ألمنا وعزلتنا هو أن تتساءل عن السبب الذي من أجله نجعل من أنفسنا دائما موضع سخريه الناس .

ويبدو أن تفسير ذلك يكمن في أننا جميعا نفقد في مرحلة أو أخرى من مراحل حياتنا فن تقبل ما يصدر عنا من أخطاء رغم أننا لانستطيع الكف عن ارتكابها ، ورغم أننا لانفتأ نردد أنه قد كتب على الانسان أن يخطئ . فاذا كان لنا أن نتجاوز عن هفواتنا وهفوات الآخرين فلا مناص لنا من أن نعيد النظر في موقفنا من مواطن الضعف الكامنة في طبائعنا وطبائعهم كبشر ، وأن نعاود البحث والتنقيب عما حدا بنا في الأصل أن نتخذ هذه المواقف ، وأن نحاول البت في أى التعديلات ينبغي ادخالها على تصرفاتنا وسلوكنا .

وقد سبق أن أشرنا في موضع آخر من هذا الكتاب الى أن كل طفل يبدأ في مرحلة مبكرة من مراحل حياته في أن يرى نفسه كما يراها الآخرون فيما يبدو له ، وأن أول فكرة يكونها عن نفسه لا بد وأن تمكس تقديرهم له ونظرتهم اليه . وينبغي لنا في هذا الموضع أن نناقش خاصتين أخريين من

خصائص الخبرات التي يمر بها الطفل في هذه المرحلة الحاسمة من حياته .

وأولى هاتين الخاصتين أن الطفل يضطر الى الشروع في جمع الحقائق عن نفسه وعن عالمه في وقت هو أضعف فيه من أن يتحكم في قواه العضلية واللفظية التي تنمو بدرجة تفتح أمامه آفاقا جديدة مثيرة في عالم الخبرات ، ولكنها لا تضمن له النجاح في كل ما يبذل من جهد للارتياح والاستكشاف . ولذلك فكثيرا ما تؤدي به هذه الجهود ذاتها التي تساعد على تدعيم قواه وتنسيقها الى شعور بالعجز والصد والاختناق فيما يضطلع به من مشروعات .

ومن الشواهد الدالة على موقف الأطفال من عالمهم ما أوردته معلمة في إحدى مدارس نيويورك عن الصور اللفظية التي جادت بها قرائح بعض صغار تلاميذها فقد حدث في أحد الأيام عند القيلولة أن قالت لأطفالها وهم على وشك الاضطجاع فترة الظهيرة : « هس .. لنرقد هادئين » فما كان من إحدى الصغيرات الا أن همست « لنكن هادئين كضم الجفون » وتنبهت المعلمة لشيء جديد مشير في هذا التعبير عن فكرة الهدوء وتساءلت عن الكيفية التي يعبر بها هؤلاء الصغار عن فكرتهم الخاصة عن مفاهيم كالوضوء ،

والطراوة ، والسهولة ، والصعوبة ، والارتفاع ، والعمق ،
والبطء وما الى ذلك . ثم قررت اجراء تجربة في هذا الشأن ،
وفيما يلي طائفة عشوائية من الصور التلقائية التى عبر عنها
التلاميذ : هادى كبزوغ الشمس من مكنها ؛ سهل
كالاراقة ؛ صعب كقص الشعر كما يفعل الحلاق ؛ طرى كباطن
الساق ؛ بطى كظهور الأسنان ؛ بطى كالنمو ؛ بطى كالكتابة
أثناء التعب ؛ صعب كالحرص على منع تساقط الطلاء فى
أثناء الرسم .

فاذا نحن تأملنا هذه الصور استطعنا أن نخرج منها
بأربع حقائق عن عالم الطفولة : أولاها أنه يترك انطباعات قوية
حية على حواس الأطفال ؛ والثانية أن الشغل الشاغل للطفل
هو أن يعرك ما حوله من مواد وأشياء ويستكشف عالمه
ليتعرف على امكانياته ومقتضياته ؛ والثالثة أنه عالم شخصى
بكل ما يحمل هذا الوصف من معانى العمق والحدة ،
فلا يمكن تعريفه الا فى ضوء خبرة الطفل به ، والرابعة أن
أكثره مواد مستعصية وأكثر مشكلاته تتحدى قوى الطفل
وتتعذر عليها — فعضلات الطفل يصيبها الاجهاد قبل أن
يفرغ مما يريد الفراغ منه ، والطلاء يتساقط فى أثناء الرسم ،
والمقص لا يؤدى مهمته كما ينبغى ، والقلم لا يسطر الحروف

فى وضعها الصحيح ، وأهم من هذا كله — أنه عالم تتم فيه عملية النمو — سواء أتمثلت فى ظهور الأسنان أم فى نمو الجسم ببطء لا يطاق .

وينبغى أن نذكر بأن هذا هو عالم كل طفل فى هذه المرحلة الحاسمة التى يحاول فيها أن يقف على كنه شخصيته ، وعلى ما فى مقدوره أن يحققه من أعمال . فهو عالم يتحدى قواه ويخلب له من ناحية ، ولكنه من ناحية أخرى كثيرا ما يكشف له عن عجزه وضعفه وقصوره عن مواجهة المشكلات التى تجابهه بها رغباته ودوافعه .

والأمثلة كثيرة للمواقف التى تترجم فيها خبرة العجز والقصور الى شعور شخصى باليأس الاخفاق ، وذلك فى الحالات التى تستعصى فيها المواد على الطفل فتشور تأثيرته . ونذكر فى هذا الصدد طفلة صممت يوما على تركيب جهاز كانت تملكه أخت لها تكبرها بعامين وظلت تحاول ذلك فى تركيز بالغ وفى عزم واصرار بلغ حد العنف . على أنها تنبعت فجأة الى عجزها عن الجمع بين أجزاء الجهاز والتوفيق بينها . وهنا سلمت بهزيمتها صارخة والدمع ينهمر من عينيها « مش عارفه أعمله ! مش عارفه أعمله ! » ثم استطردت فى يأسها

تقول : « أنا ما أعرفش أعمل حاجة . أنا ما أعرفش أعمل حاجة أبدا . واهى العروسة انكسرت كمان » .

ويتوقف نجاح الطفل واخفاقه في المرور بمثل هذه الخبرات والخروج منها بفكرة واقعية متفتحة عن مواطن قوته وضعفه دون أن يهتز تقديره لذاته — على المعاملة التي يلقاها من والديه ومن اليهما في مواقف نجاحه واخفاقه ؛ فالآباء الذين يدركون ما يواجهه الطفل من صعوبات يحرصون على تجنب أمور ثلاثة : فهم لا يطالبونه بما فوق طاقته ؛ وهم لا يبالغون في خطورة تأرجحه بين النجاح والاخفاق واتكاسه في ميادين ينجح فيها أحيانا ؛ وهم لا يترجمون الأخطاء التي يقع فيها أثناء ممارسته عملية التعلم على أنها انتقاص من ذاته وشخصه تجنباً لما لدى الطفل نفسه من استعداد لترجمتها على هذا النحو ، هذا هو ما يتجنبونه . أما من حيث ما يفعلونه فهو أنهم يكافئونه على جهوده الناجحة تشجيعاً واستحسافاً ، ويشعرونه من مواقف عجزه واخفاقه أن شخصه لم يمس ، وأن جهم له وتقديرهم له لم يتأثر ، وبذلك يعينونه على التمييز بين الوقوع في الخطأ وبين اليأس من النجاح ، ويعيدون اليه ما فقدته من ثقته بنفسه بأن يظهروا له من

العطف والحب ما يشجعه على أن يقبل على الحياة غير هياب لمخاطرها .

والخصيصة الثانية التي يتميز بها موقف الطفل في هذه المرحلة من حياته هي أن عجزه يبدو على الطرف النقيض من قوة غيره من المحيطين به : أبويه ، أخوته وأخواته الكبار ، من يكبرونه من أطفال الجيران وهكذا . وعلى ذلك فكثيرا ما لاتقف خبرته عند حد ادراك قصوره دون تحقيق ما يرغب في تحقيقه أو القيام بما يرى من واجبه القيام به ، وانما تتمدها الى ادراك عجزه التام عن تحقيق ما يحققه المحيطون به في سهولة ويسر . وعليه هو أن يتقبل هذا الفارق الشاسع بينه وبينهم ويتمثله .

وقد سردت علينا سيدة نعرفها كيف نشأت في مزرعة والدها صغرى ثلاثة : أخ يكبرها بخمس سنوات وأخت تكبرها بثلاث سنوات ونصف السنة . فقد ظلت حتى ذلك الحين تذكر من أيام طفولتها أشياء كانت تعجز عن القيام بها بينما يستطيع ذلك أخوها وأختها . وهي تذكر هذه الخبرات لا كحقائق مجردة وانما كحقائق مشحونة بالانفعالات .

ومن أمثلة ذلك أنها ظلت فترة بدت لها شهورا أو سنوات لا نهاية لها تعجز عن فتح باب الطابق العلوى لمنزل

الأسرة . فقد كان هذا الطابق هو المكان الذى يحتفظ فيه الأطفال بلعبهم ويلجأون اليه عندما تسوء أحوال الجو . وتقول السيدة ان باب السلم المؤدى الى الطابق العلوى لم يكن فى مستوى واحد مع أرض الحجرة التى يفتح منها ، وانما كان يرتفع عنها بمقدار درجة من درجات السلم مما رفع مقبضه على نحو غير مألوف ، وجعله بعيدا عن متناولها لفترة طويلة بعد أن أصبح فى امكانها أن تشق طريقها بسهولة فى بقية أرجاء المنزل وفتح جميع الأبواب الأخرى . وما زالت حتى ذلك الوقت وبعد مضى كل هذه السنوات تذكر كيف كانت تشب على أطراف قدميها محاولة الوصول الى مقبض الباب لفتح والدخول لجمع لعبها وكسوزها دون استعانة بأحد .

ولم تكن كذلك تستطيع القفز على النضد القائم فى ورشة أبيها بينما كان ذلك أمرا يسيرا بالنسبة لأخيها وأختها — وكانت تضطر الى أن تقنع بالقفز على نضد قديم كانت أمها تستخدمه كحامل لوعاء الغسيل ، والنظر الى الطبيعة من ذلك الارتفاع الذى بدا لها ضئيلا لا يشبع طموحها .

ولم تستطع معرفة الوقت زمنا طويلا بعد أن استطاع ذلك كل من أخيها وأختها . وهى تذكر بنوع خاص يوم أن

طلب اليها أبوها ، وكان مشغولا بالعمل في مخزن الغلال ،
أن تذهب وتعود لتخبره بالوقت . وما من شك أنه كان يريد
منها أن تسأل أمها ، ولكنها عندئذ كانت قد بلغت مرحلة
تكاد فيها أن تقرأ ما تشير اليه عقارب الساعة . فعادت الى
أبيها تخبره أن الساعة كانت كذا وكذا معتمدة في ذلك على
نفسها . ويبدو أن ما ذكرته كان بعيدا كل البعد عن الحقيقة
حيث ان أباه لم يستطع حتى أن يأخذه على أنه الوقت
بالتقريب ، بل طلب الى أخيها الذي كان يعمل معه أن يذهب
ويعود بالوقت الصحيح .

وغير ذلك من مواقف القصور النسبي كثير . فلم تكن
تستطيع كذف الكرة نفس المسافة التي كان يستطيعها أخوها،
ولم تكن تستطيع المشاركة في لعبة نط الجبل نظرا لأن ذراعيها
لم تكونا بحيث تساعدانها على ادارة الجبل على الارتفاع
المطلوب ؛ ولم تكن تستطيع المشاركة في لعب البلى لأن
أصابعها لم تكن بعد قد اكتسبت المهارة اللازمة لذلك ؛ ولم
يكن في امكانها الجرى بالسرعة اللازمة لتخليق طائرتها في
الهواء ؛ وعندما كانت الأمرة تذهب الى شاطئ البحر كانت
تضطر الى البقاء في المناطق الضحلة قريبا من الشاطئ زما
طويلا بعد أن استطاع الآخرون السباحة في أعماق بدت لها
بلا غور .

ومن الطريف فى قصتها أنها لاتذكر فى أى من هذه
المواقف أن أحدا حاول عامدا أن يشعرها بضعفها أو عجزها .
فقد كان الجميع يتولونها بمطعمهم ورعايتهم . فهم تذكر مثلا
كيف كان أخوها يمسك يدها ويساعدها على عبور قنطرة
تصل بين المزرعة وبين التلال المحيطة بها ، وذلك دون أن
يصدر عنه أى تعبير عن السخرية أو نقاد الصبر ، وكيف
كانوا يتيحون لها تقصير المسافة بينها وبين الهدف عندما
تشارك معهم فى ألعاب التصويب . ولكن هذه الحقيقة ذاتها ،
حقيقة أن أحدا لم يكن يعيرها بصغر جسمها وأنها لم تكن
تستبعد من ألعابهم ، لها دلالتها ومغزاها فى أنها تستطيع أن
تذكر كل هذه المواقف وأن تروى قصتها فى جلاء ووضوح .
فالشعور بالعجز الذى كانت تعانيه هى فى جو مشبع بالحب
والعطف ، يعاينه ملايين الأطفال فى جو يسوده نقاد الصبر
والمضايقة المدبرة ، والتعير والتعنيف المستمران ، وبالتالى
جو يبعث فى النفس مشاعر الوحدة والبؤس . وفى مثل هذا
الجو ، وبخاصة حيث يستغل الأقوياء سلطتهم على الضعفاء
فى غير رحمة ولا هوادة ، يسهل تحول خبرات الهوان الناتج
عن العجز عن تحقيق ما يفعله الآخرون الى شعور مزمن
بالصد والاختفاق يدفع ضحيته الى الهرب من الواقع بطريقة
أو بأخرى .

ويشير هذا كله الى حقيقة لابد أن نفهمها عن أخطائنا
ونقائصنا كبشر ، ألا وهي أن هذه الأخطاء والنقائص نسبت
لكل منا بدرجة ما ، وللكثيرين منا بدرجة كبيرة ، في الشعور
بالصد والهوان في تلك المرحلة من حياتنا التي شرعنا فيها
نحاول تدعيم فكرتنا عن أنفسنا . فما لم نكون قد هيئت لنا
الظروف التي تساعدنا على ادماجها في تقديرنا لأنفسنا ،
فالأغلب أنها كانت تهدد ذواتنا المزعزة عندئذ بالخطر
الجسيم . فضلا عن ذلك فانها تستقر في أغوار اللاشعور
وتظل تمثل خطرا يهدد الذات على نحو يدفعنا ، حتى بعد
أن نتقدم في السن ، الى المسارعة الى الدفاع عن أنفسنا
واتتحال المعاذير لها كلما صدر عنا ما ينم عن أخطائنا
أو قصورنا .

ومعنى ذلك أنه لكي تتحمل أخطاءنا وتتجاوز عن أخطاء
غيرنا ، فإن علينا فيما يبدو أن نلتزم طريقا لا نحيد عنه يتمثل
في ألا نغير الكثير من اهتمامنا لتلك الأخطاء والنقائص التي
لاينجم عنها الا ضرر يسير أو لا ينجم عنها ضرر على الإطلاق؛
وفي أن ننظر اليها لا على أنها صادرة عن نزعة طبيعية نحو
الشر أو نية مبيتة لاحداثه ، وانما على أنها جانب طبيعي من
جوانب عملية النمو والتعلم ، وفي ألا نلج في ذكرها وتذاكرها

بعد أن يكون قد مضى عليها زمن طويل لتنبأ على أساسها بمواقف الاخفاق في المستقبل ؛ وفي ألا نبذ الشخص الذي يرتكب خطأً كما لو كان طريد المجتمع ، بل تتيح له أن يشاركنا مواقف التعلم وخبراته المشتركة بيننا جميعا ؛ ويتمثل أخيرا في استخدام ما نعلمه الآن عن ضعف الطبيعة البشرية وقصورها كأساس يوحد الناس ويجمع بينهم بالرغم من كل ما بينهم من فروق وخلافات . ولن يتسنى لنا بغير السير في هذا الطريق أن نصل الى المرحلة التي نستطيع فيها أن ندرك نقائصنا ونعترف بها ونحاول تداركها وعلاجها كلما استطعنا الى ذلك سبيلا ، وأن نتجنب مطالبة أنفسنا وغيرنا بالكمال الذي ليس من طبيعة البشر .

والقلق الذي يسببه لنا جهلنا لا يقل حدة عن ذلك الذي تسببه لنا أخطاؤنا . فما من أحد منا يعتقد اعتقادا جازما جادا أن عليه أو على غيره أن يبلغ من العلم منتهاه ، أو أن يتزهد عن الخطأ أو يلم بتجميع أسباب الدقة والصواب . ومع ذلك فما أقل من يستطيعون منا أن يتخذوا من جهلهم موقفا يتصف بالصدق ويتجرد من الضجل والارتباك ، أو أن يخلقوا جوا يهيئ للآخرين أن يتخذوا من جهلهم مثل هذا الموقف ، وبالرغم من اعتقادنا أنه ليس من الحكمة أن يدعى الناس

ما ليس لهم من العلم ، الا أننا نعاود المرة تلو المرة ادعاء العلم
بما لا علم لنا به عندما لانرى أمامنا طريقا غير هذا لحماية
تقديرنا لذواتنا والدفاع عنه .

وقد كتب ادوين آرلنجتون روبنسون فى احدى قصائده
يقول فى حيرة وتساؤل :

ماذا فعل الحق بنا حتى نخشاه دائما .

كما نخشى وحشا ضاريا .. ؟

ومن الممكن أن نعيد صياغة هذا السؤال فنقول : ماذا
فعل الجهل بنا حتى نخشاه دائما ؟ ومن المسلم به طبعا أن
جهلنا كأفراد وكجماعات قد تسبب لنا فى أضرار جسيمة
يجعلنا نسيء تفسير المواقف ونسيء علاجها . على أنه لو أن
الخوف الذى نشعر به ازاء جهلنا كان من النوع الذى توحى
به هذه الاجابة ، لكانت نتائجه مختلفة عما هى بالفعل كل
الاختلاف ، ولظهرت آثاره لا فى محاولة ادعاء العلم أو الفض
من شأن المعرفة ، وانما فى بذل الجهود لكسب المزيد منهما .
فالخوف الذى يثير اهتمامنا ويقلقنا على مصير الصحة النفسية
ليس خوفا من الجهل بقدر ما هو خوف من انكشاف الجهل،
أى انه خوف اجتماعى يمثل جانبا من ذلك الخوف المرضى
الذى يحسه كل منا نحو أخيه . وعندما نسارع الى ادعاء

العلم بشيء لا نعرفه ، أو عندما نشعر بالارتباك والبؤس
عندما نعجز عن الاشتراك في مناقشة لم نلم بموضوعها ، فإن
السبب في ذلك يرجع الى أن ثمة خطراً يهدد ذواتنا .

وعلى ذلك فمن الأوفق أن نعيد صياغة سؤالنا مرة أخرى
لكى يصبح : ماذا فعل انكشاف جهلنا بنا حتى نخشاه دائماً ؟
وأى تغير ذلك الذى يطرأ على الناس بين مرحلة الطفولة حيث
كانوا يلحون في توجيه الأسئلة وفي طلب الاجابة عنها دون
خوف أو خجل ، وبين مرحلة الرشد حيث يمتنعون عن توجيه
الأسئلة وان وجوها ففى تردد وتراجع وارتباك ؟ وما هى
الخبرات التى يمر بها الناس عامة فتحيل ما كان لديها من
شغف بالعلم عندما ثبتت أقدامهم لأول مرة وشرعوا فى ارتياد
العالم واستكشافه الى ميل الى الاقتناع بأنصاف الحقائق ،
أو الركون الى الحقائق الخاطئة المشوهة ، أو الدفاع عن
ضروب التحيز والتعصب ، كما هى حال معظمهم فى المراحل
المتوسطة والمتأخرة فى أعمارهم ؟ .

والحقيقة التى يمكننا أن نطمئن الى صحتها هى أنه مهما
كانت هذه الخبرات التى تتساءل عنها فلا بد أن تكون من
النوع الذى يهدد تقدير المرء لذاته وبالتالى بشحن مشكلة
الجهل بالمخاطر الانفعالية بعد أن كانت مجردة منها . وعلى

ذلك فمن الممكن أن نعيد صياغة سؤالنا للمرة الثالثة فنقول :
ما الذى يفعله كل منا بالآخر حتى أصبح الكثيرون منا أقل
خوفا من جهلهم منهم من انكشاف هذا الجهل واقتضاح أمره ؟
والواقع أن الموقف السليم ازاء الجهل والمعرفة يجب أن
ينبع من موقف سليم نحو الذات فى كل من جهلها وعلمها .
وعلى ذلك فمن المؤكد أن الأخطاء التى نرتكبها فيضطر كل
منا أخاه أن يقف موقف المدافع عن نفسه الهياب للعلم
والمعرفة تتمثل فى الحط من أقدار الناس بأشعارهم بالذلة
والهوان فى مواقف الجهل أو بقصور الجهود التى يبذلونها
للتعلم عن أن تحقق لهم ما يسعون اليه من علم أو من تقدير ،
الأمر الذى يضعف بالتدريج من اقبالهم على ممارسة الخبرات
التي وهبتهم الطبيعة حق الاستمتاع بها . وقد يكون من
المفيد أن نناقش فيما يلى بعض الأخطاء التى يقتربها كل منا
فى حق الآخر فتجعل من الاعتراف بالجهل والسعى الى تحصيل
العلم بلا خجل أو مواراة أمرين لاتستسيغهما النفس
ولا تقبل عليهما .

وأول هذه الأخطاء هو أننا نسيء استقبال ما يوجهه
الناس الينا من أسئلة ، وبخاصة ما يوجهه الينا الأطفال منها .
فان بدا لنا أنها أسئلة فكهة ضحكنا منها ولم تتورع حتى فى

حضور الطفل نفسه عن أن نسردها أمام أصدقائنا وأقاربنا على أنها نكات مليحة غير ملقن بالآلى أننا نحن الكبار يعترينا الألم والارتباك اذا وجهنا لأحد سؤالاً جاداً ووقفنا نستمع اليه وهو يحيل هذا السؤال الى مادة للهو الآخرين وعيهم ويجعل منا موضوعاً لضحكهم وسخريتهم .

أو قد ينفد صبرنا أو يثور غضبنا ازاء أسئلة الطفل فنشعره بأن فى وسعه أن يحظى بالمزيد من رضانا وتقديرنا ان هو عمل على الحد من استطلاعـه وشغفه بالعلم . أو قد يتأبنا الذعر ونسارع الى تغيير مجرى الحديث خاصة اذا كان السؤال يتعلق بموضوع الجنس . أو قد نرد على أسئلته باجابات زائفة يكتشف زيفها فيما بعد . أو نمنعه على جرأته ووقاحته فتركه ضحية للشعور بأنه قد اقترف اثماً وان لم يكن . يعرف كنهه على وجه التحديد ، وندفعه الى الربط بين « الشر » من ناحية والى محاولته التعرف على شخصه واستكشاف العالم المحيط به من ناحية أخرى ، الأمر الذى يقطع أمله فى الاستمتاع بخبرة التعلم .

والحق أننا عندما تقابل أسئلة الطفل بأقل ما تستوجبـه من احترامنا وتقديرنا فاننا بذلك نضعه فى محنة قد لايتاح له الخروج منها أبداً ، فيظل يعاني منها دون أن يدرك بواعيته

مادهاء . ففى ذات الوقت الذى نبدأ فيه الاصرار على أن يتعلم ما نريده نحن على تعلمه نجدنا من ناحية أخرى نعمل على تشييط همته بما نبديه من مرح أو غضب أو تهرب فى غير موضعه — عن تعلم ما يريد هو أن يتعلمه ، وبذلك نشعره حتى قبل أن تتاح له فرصة تدعيم ذاته ، أن العلم الذى يجدر به تحصيله ومعرفته هو ذلك الذى يرى غيره — من دونه هو — أنه متع وهام . فندفعه فى فترة مبكرة من حياته الى فهم التعلم على أنه تعلم الدروس المقررة والوقوع تحت طائلة العقاب ان هو قصر فى ذلك ، بدلا من فهمه على أنه محاولة التعرف على البيئة المحيطة والاستمتاع بإمكانياتها . فنبذو كما لو كنا نصر على أن نحيل الانسان الذى خلقه الله طفلا الى تلميذ مطيع يؤدى كل ما يعهد اليه من واجبات ، فنقدم بذلك النفس التى تتعلم الخضوع والمسايرة على النفس التى تحاول الاستكشاف والتعلم .

وفضلا عن ذلك فاننا فى مدارسنا نفرق بين من درجنا على اعتبارهم أهل علم ومعرفة وبين من درجنا على اعتبارهم دون ذلك بنفس الطريقة التى نفرق بها بين الضأن والماشية . فالتلاميذ قلما يعرفون ذلك الجانب من معلمهم الذى يجعل منه دارسا طالبا للعلم فى مستواه ، بل تقتصر معرفتهم به على

أنه تاج لعملية تعلم مضت وانتهى أمرها ، وعلى أنه بائع يعرض عليهم سلعا سبق له جمعها تتمثل في حقائق ومواد دراسية الأمر الذى يجعلهم يعتبرون الاستذكار واجبا يزيحونه عن كواهلهم فى أول فرصة تسنح لهم مهما كثر حديثنا لهم عن التعلم على أنه عملية تستمر طول الحياة .

وكذلك تعنى التفرقة الخاطئة بين من يعرفون ومن لا يعرفون أن المعلم يخول سلطتين تندمج احدهما فى الأخرى ليتركا معا فى نفس التلاميذ أثرا غير محمود . فهو يملك سلطة العلم التى أهله للتدريس ، ويملك كذلك سلطة المركز والنفوذ تلك التى تترك أثرها على شخص المتعلم ذاته ، فهو فى مركز يتيح له أن ينبه تلميذه الى الأخطاء التى يجب تصحيحها لأنها تدل على سوء فهم للواقع بصورة أو بأخرى، ويتيح له فى الوقت نفسه أن يشعر التلميذ بسخفه وتفاخته للوقوع فى مثل هذه الأخطاء . ومعنى ذلك بعبارة أخرى أنه مركز لا يسمح له باعتبار هذا العمل أو ذاك من أعمال التلميذ غير موفق فحسب ، وانما يسمح له كذلك بوصم التلميذ بأنه جاهل وفاشل لا فى نظر المعلم وحده ، وانما فى نظر جميع تلاميذ الفصل كذلك .

وبذلك يجد الناشئ نفسه يوما بعد يوم وعاما بعد عام معرضا للخطر يتهدد ذاته وتقديره لها اذا ما انكشف جهله .

وقد لا يتعدى مصدر هذا الخطر شعور المعلم بالتعب والاجهاد ، أو وقوعه تحت وطأة مشكلاته الخاصة ، أو رأيه الخاطيء فيما ينبغي أن يكون عليه النظام المدرسى الناجح . وليس ثمة شك في أن معظم المعلمين يبدلون قصارى جهودهم لتأدية واجبهم رغم ما يعانونه من اجهاد بالعمل وغبن المجتمع لهم . فهم يمثلون في مجموعهم فئة تتصف بالشجاعة والنبل . وبالرغم من ذلك فإن الأدلة واضحة على أن فترة الدراسة في حياة معظم أطفالنا وناشئينا غالباً ما تعكر صفوها مشاعر الاخفاق التى تمس الذات ان لم تطعنها في الصميم . وكلما ازدادت الفصول ازدحاما نتيجة لازدياد عدد السكان وبرامج التقشف الخاطئة ، ازداد عدد الناشئين الذين يقعون ضحية لهذه المشاعر . لأن ازدحام الفصول معناه زيادة الاجهاد بالنسبة للمعلم ، وتضاؤل فرصة النظر بعين الاعتبار الى الحاجات الفردية للتلاميذ .

وليس من قبيل المصادفة البحتة أن البحوث النفسية التى أجريت على المخاوف الشائعة بين الأطفال تدل كلها على أن أكثر هذه المخاوف شيوعاً تلك التى خلقتها ونمتها خبرات الطفل بالمدرسة — كخوف الامتحانات والتقارير الدورية الشائعة وسخرية المعلمين وتهكمهم اللاذع . كما أنه ليس من

قبيل المصادفة أن الكبار في مجتمعنا كثيرا ما يحاولون الانتقام لخبرات الأئمة التي مروا بها في طفولتهم باعطاء صورة شائمة للمعلم تجعل منه أضحوكة الناس ؛ وبتصوير الرجل المثقف على أنه عاجز عن أن يشق طريقه في الحياة العملية ؛ وبتغاضيتهم كمواطنين عما يلقاه المعلم من غبن فيما يتقاضى من أجر على عمله وفيما يوجه اليه من نقد يتسم بالعنف كما لو كان دخيلا على المجتمع وليس عضوا فيه ؛ وبمسارعتهم الى الهجوم على الطبقة المثقفة وما تركه من أثر في شئون الحياة العامة .

وليس من قبيل المصادفة أيضا أن الذين يتخرجون في معاهدنا الدراسية ويظلون في مستقبل حياتهم مقبلين على تحصيل العلم قلة ضئيلة . وجدير بالذكر في هذا المجال مبدأ سيكولوجي مؤداه أن الخبرة التي تساعد الناس على تنمية تقديرهم لذواتهم واحترامهم لها تفريهم بطلب المزيد منها كلما أتاحت لهم فرص ذلك . فاذا رأيناهم يتجنبون خبرة من نوع معين بمجرد زوال الضغط عليهم فمعنى ذلك أن هذه الخبرة كانت تهدد تقديرهم لذواتهم أو لاتسهم في تنميته على أقل تقدير . ولعل في قلة استجابة الناس لبرامج تعليم الكبار ، وفي اضطرار هذه البرامج الى الاعلان عن نفسها بكافة الوسائل وشتى الطرق دليلا ناطقا على أن أساليب التدريس

التي تتبعها في مدارسنا لم تتح للكثيرين أن ينظروا الى الدراسة على أنها الطريق الذي يؤدي الى تقدير الذات . ومما يدعم هذا الدليل ويقويه أنه كلما تضاءل الشبه بين برامج تعليم الكبار وبين برامج التعليم في المدارس كان ذلك مدعاة الى زيادة اقبال الناس عليها والاستمتاع بها . وقد عمدنا في تفسير هذه الظاهرة الى القول ، وبحق ، بأن الكبار لا يحبون أن يعاملوا معاملة الصغار . ولكننا اذا أنعمنا النظر وتعمقنا في البحث عن الأسباب تبين لنا أنه حتى عندما كان هؤلاء الكبار صغارا لم يجدوا في الطرق التي اتبعت في تعليمهم بالمدرسة وسيلة لاشباع حاجتهم الى احترام الذات وتقديرها .

وهناك في رأينا أربعة أشياء أخرى فعلها بالذين يخضعون لتوجيهنا وتأثيرنا فنجعلهم يخلجون من جهلهم ويحجمون في الوقت نفسه عن السعى الى تحصيل المزيد من العلم . أولها أننا نغلق أبواب التساؤل في وجه الطفل في مرحلة مبكرة من حياته . فحتى قبل أن تتاح له فرصة اشباع شغفه بالمعرفة أو تدعيم ذاته ، نطالبه بأن يستبدل ولاءه لوالديه ولما يعتنقانه من آراء برغبته الجامعة في تفهم العالم وأسراره التي تثير فيه مشاعر العجب والدهشة . هذا على الرغم

من أنه اذا كان للطفل أن يحقق ما تؤوله له امكانياته من نمو عقلي وروحي فلا بد له من أن يطلق العنان لهذه المشاعر في جو يشع فيه الكبار ايمانا صادقا بأن الحياة جديرة بأن نحياها ، وبأن السلوك الذي يتصف بالحكمة والسخاء له ما يبرره فيما يترتب عليه من نتائج وآثار ، وبأن من الممكن للانسان أن يعترف بقصوره في الفهم دون أن يشعر بالاخفاق أو الهزيمة ، وبأن أبواب المعرفة مفتوحة على مصراعيها لمن يريد أن يسأل . ولعل من أخطر المآسى التي يعاني منها المجتمع البشرى في الوقت الحاضر هو أن الكبار الذين لاذوا بقولهم وأرواحهم بحمى مذاهب دينية أو سياسية أو اقتصادية جامدة ، وتنازلوا في مقابل هذا الحمى عن حقهم في توجيه أسئلتهم والتعبير عن شكوكهم ، وفي وزن القيم التي تنادي بها المذاهب المتعارضة بميزان العدالة والعقل — هؤلاء الكبار يدفعون أطفالهم في أول فرصة تتاح لهم من عالم الاستطلاع والاستكشاف والدهشة والتساؤل الى عالم ضيق محدود قوامه الآراء الرجعية والمعتقدات الجامدة . وهم يفعلون ذلك عادة ايمانا منهم بأنهم يهدفون الى أن يؤمن أبناءهم بما هو « صواب » وما هو « حق » . ولكن هذا لا يمنع من وجود الكثيرين

الذين لا يرضون من أطفالهم بما هو دون الوضوح التام في ميادين يفتقرون هم أنفسهم فيها الى الدليل والبرهان . والأدهى من هذا وذاك وجود مذاهب رجعية منظمة ترى في هؤلاء الصغار رجال المستقبل الذين يؤلفون الأغلبية التي تساندتهم وتؤازرهم .

والثاني هو أننا نميل الى المبالغة في تبسيط الأمور ومطالبة الآخرين بتبسيطها ؛ ونعبر عن هذا الميل بطريقتين . اما بالنظر الى المشكلة على أنها ذات وجهين لا على أنها ذات أوجه متعددة ، فنطالب الناس بأن يختاروا بين أمرين بدلا من أن تتيح لهم فرصة استكشاف ما يكمن في المواقف من احتمالات وامكانيات ؛ أو بنفاد صبرنا من أنفسنا ومن غيرنا اذا عجزنا عن البت السريع في أية مشكلة مهما كان تعقدها ومهما تعددت جوانبها .

ومن الأمثلة الواضحة الدالة على ذلك أن الشخص الذي يسدى نصحا الى غيره يغلب أن يوجهه الى فعل هذا الشيء أو ذاك دون أن يتيح لنفسه فرصة مناقشة المشكلة وسبر غورها وتقليبها على وجوها والتنقيب عن الحقائق اللازمة لحلها ، ودون أن يراعى أن تكون قراراته مرنة قابلة للتعديل الى أن يجربها ويرى نتائجها حتى لا يشعر بالارتباك

أو يفقد ثقته بنفسه ان هو احتاج الى تغييرها وتعديلها .
صحيح أن ثمة ما يمكن أن نسميه التردد المرضى وهو
ما يتسل في العجز المستمر عن الوصول الى قرار بشأن أى
موضوع مهما كانت ثقافته . ولكن مقابله الدال على
الصحة النفسية ليس البت القاطع في كل شيء وفي جميع
المناسبات ، وانما هو القدرة الحكيمة على المرور مر الكرام
على القرارات التى لاتمس موضوعات حيوية ، وتأجيل
اصدار الحكم في الموضوعات الأكثر حيوية وأهمية ، أو
الاعتماد فيها على الفروض القابلة للتعديل . على أنه ما من
انسان يستطيع أن يوفى الأمور الهامة المعقدة حقها من الصبر
واعمال الفكر اذا كان ضحية للخوف من أن ينكشف جهله
أو للظن بأن ارجاء اتخاذ القرارات دليل على الضعف .

والثالث هو أننا لانعمل في البيت أو في المدرسة على
تشجيع النهوض بمهارات البحث — تلك المهارات التى
تمثل في صياغة المشكلة على نحو يتيح الوصول فيها الى حل
معقول ، وفي التنقيب عما نحتاج اليه من معلومات ، وفي
اجراء الملاحظات والتجارب . فحتى في أيامنا هذه ، وعلى
الرغم مما أحرزته المدارس من تقدم في هذا الميدان مقاومة
في ذلك ما تلقاه من تيارات مضادة ، الا أننا نميل عموما الى

تزويد الدارس بالمادة التي نرى أن عليه أن يتعلمها ، وإلى اعتباره متعلما عندما يتم له ضغطها دون أن نحاول قياس مدى قدرته على استخدام ما تعلمه في الاعتماد على نفسه لتخطيط ما يلي ذلك من مشروعات التعلم والتحصيل .

والخطأ الرابع والأخير الذي نرتكبه هو أننا لانمارس فنون تبادل الآراء وتجميع المعلومات كما ينبغي لنا أن نمارسها . صحيح أن برامج تعليم الكبار بما أجرى فيها من تجارب عديدة على المناقشة الجماعية والتعلم الجماعي كانت في طليعة القوى المتجهة في هذا السبيل ، وأن ما تمخضت عنه هذه الجهود من آثار قد بدأ ينتقل مدعما بآراء المشتغلين بعلم النفس والطب النفسى الى معاهد التعليم العام ومنها الى المجتمع بأسره . وما يقال عن برامج تعليم الكبار يمكن كذلك أن يقال عن برامج العلاقات العامة في ميادين الصناعة والتجارة . ومع ذلك فما زال مجتمعنا يعاني حتى الآن في مختلف أرجائه افتقارا الى أولئك الذين يستطيعون التعبير عن آرائهم عن علم وجدارة أو يقبلون على التعاون مع زملائهم في ميدان البحث أو مع مواطنيهم على أن يدلى كل منهم بما عنده ليتألف من المجموع كل يمثل مختلف الآراء ووجهات النظر . فالواقع أننا اليوم وقد انتشر بيننا ميثرو

الفوغاء والساعون الى التربع على كراسى الحكم يحرضون الناس على مقاطعة الآراء التى تخالف آراءهم والعمل على الحد من تداولها — نخسر الكثير من المواقع فى هذه الجبهة ذات الأهمية البالغة . فالانصات الى المخالفين فى رأى يعتبر اليوم فى كثير من الدوائر بمثابة خيانة للحزب السياسى الذى ننتمى اليه ، أو للطبقة التى تمثل مصالحنا الاقتصادية ، أو للأمة بأسرها .

ومجمل القول أننا لانستطيع العمل على استئثار حيوية العقل ما لم ننظر الى عملية النمو على أنها عملية مشروعة — بما فى ذلك النمو الذى يتمثل فى العمل على التحرر من الجهل والسير فى الطريق المؤدى الى المعرفة . ولانستطيع أن نتوقع من الناس أن يحرصوا على السير فى هذا الطريق ، اذا لم يكن اعترافهم بجهلهم قد خلف لهم فى الماضى ، ولا يزال يخلف لهم فى الحاضر ، الا مشاعر الارتباك والاخفاق والعزلة، والا نظرات الشك والريبة يوجهها اليهم المحيطون بهم أو أولئك الذين فى يدهم سلطة المنح والمنع .

فنحن البشر معرضون لارتكاب الأخطاء . وما لم نتح لكل منا فرصة ارتكاب نصيبه منها دون أن يضطر الى فقدان الثقة بنفسه ، فالنتيجة لا بد أن تكون فقدان المقدرة على المخاطرة والمغامرة .

.. ونحن البشر جهلاء . وحتى أكثر الناس علما بيننا لديهم من الجهل أكثر مما لديهم من المعرفة . وما لم نعمل على التجاوز عن هذا النقص في أنفسنا ، ونمى هذه القدرة على التجاور لتشمل غيرنا ، فلن نستطيع أن نشب عن جهلنا ، ولن يكون أماننا الا أن نحاول الدفاع عن أنفسنا بالركون الى ادعاء العلم .

على أن الخطأ والجهل وحدهما لا يكفيان لتصوير الشقة التي تفصل بيننا وبين الكمال . فنحن كثيرا ما تعترنا مشاعر العداء ، وتحتاج خواطرنا أفكار هي أبعد ما تكون عن الكرم والنبل . ولكن هذه المشاعر والأفكار لا تجعلنا نبذو نشارا على مسرح الحياة الانسانية ، ولا هي تنقص من شخصياتنا الا اذا حاولنا انكارها ، والسماح لها نتيجة لذلك بأن تحجب عنا واقع النفس واللا نفس كليهما . فاذا كان الضمير الذي تكون ونما في نفوسنا ، والصورة التي كونها عن أنفسنا ، يدفعاتنا الى أن نخفى حتى عن أنفسنا تلك المشاعر والأفكار التي هي من صميم الطبيعة البشرية ، فنحن لانحقق بذلك جمال النفس ولا سمو الروح ، وانما نفقد فرصة ادماج هذه المشاعر والأفكار كعناصر ثانوية في مجرى حياة تسم في مجموعها بالكرم وتسعى الى البناء ، ذلك أن محاولة انكارها

والتنكر لها يتيحان لها فرض سلطانها علينا والتحكم في مصائرنا .

فما الذى نستطيع أن نتظره من انسان ليس فى مقدوره أن يقبل غير صورة مطهرة عن نفسه — انسان نشئ منذ نمومة أظفاره على الاعتقاد بأن أولئك الذين يتصفون « بالأدب » و « الخير » و « الايثار » لا يشعرون ولا يتصرفون الا على هذا النحو الطيب أو ذاك ، مما يضطرم بالتدريج أن يختار بين اثنتين : اما أن يرى نفسه مجردة من « الأدب » و « الخير » و « الايثار » أو يراها منزهة عن النقائص التى تعانيتها بالفعل ؟

مثل هذا الشخص لا يمكننا أن نتظر منه الا أن يتصف بصفات خمس تجتمع فيه بصورة أو بأخرى : فهو يتصف بالقلق العنيف الناشئ عن مشاعر الائم الشعورية أو اللاشعورية ، وعن شعور بالخوف من قرب وقوع الكارثة كعقاب له على ذنوبه — وهو الشعور الذى تولده عادة مشاعر الائم الحادة . وهو يعانى كذلك من المشاعر والأفكار المكبوتة التى تنفجر بين الحين والحين متخذة صورة الغضب العنيف ، أو نوبات التخريب أو الاباحية والفجور . وهو يتصف أيضا ببيل الى الهدم يتيح له أن يطلق العنان لانفعالاته السلبية مدعيا فى الوقت نفسه أنها ايجابية . والأمثلة على هذا

النوع من التمويه كثيرة منها القسوة التى تنتكر فى ثوب « الصراحة » ؛ والتجرد من الرحمة الذى يتنكر فى ثوب « القدرة والكفاية » ؛ والتحكم فى سير حياة الآخرين بحجة « العمل لصالحهم » ؛ و « الوطنية » التى تعبر عن نفسها باتهام الآخرين فى وطنيتهم وولائهم . والصفة الرابعة التى يتصف بها مثل هذا الشخص هى سوء الظن بالناس ، فهو يسقط عليهم مشاعر العداء المكبوتة ، ولكنه لا يجرؤ على التعبير عنها ولا حتى على الاعتراف بها لنفسه فيخيل له دائما أنهم يريدون به شرا أو يدبرون له أمرا . وهو يتصف آخر الأمر بضمور فى حياته النفسية وعجز عن خبر أية مشاعر صادقة لا ايجابية ولا سلبية .

وهذه الصفة الأخيرة أكثر شيوعا وخطورة مما ندرك أو نتصور ، فالشخص الذى يبذل جهدا اليائسا لانكار الأفكار والمشاعر التى يتوقع منها أن تسببه « بالضعة » فى نظر نفسه ينتهى به المطاف الى انكار الجانب الأكبر من قدرته على التفكير والشعور .

ونظرا لأننا نعيش بين غيرنا من سائر البشر ، فلا بد أن يكون لكل منا أثره فى تكييف الجو السيكولوجى المحيط به ، وكذلك فى خلق المواقف المختلفة . وفى مثل هذا الجو

وهذه المواقف لا يجد الآخرون مناصا من أن يتنفسوا ، فهم
اما أن يستنشقوا أنفاسا عميقة يشعرون مع كل منها « بالحياة
تدب في أوصالهم من جديد »^(١) أو أنفاسا ضحلة يتسرب معها
الخوف والقلق الى نفوسهم .

وتتوقف الكيفية التي يفكر بها هؤلاء الآخرون ، أطفالا
كانوا أم كبارا ، ويشعرون ويتصرفون في المواقف التي
فخلقها ، وفي ظل النظم التي نساها في تشكيلها — تتوقف
الى حد كبير على ما يتوقعون حدوثه لهم ولتقديرهم لذواتهم
اذا ما « انكشف أمرهم » أى اذا ما تبين أنهم بشر بكل
ما تحمله هذه الكلمة من معانى الضعف والقصور ، وأنهم
كائنات ترتكب الأخطاء وتتصف بالجهل أكثر مما تتصف
بالعلم ، وتعمل في نفوسهم جميع المشاعر والانفعالات وليس
خيرها دون غيرها .

ومعنى هذا أن من واجبتنا أن تفعل كما فعل سكان تلك
الجزيرة الماثورة^(٢) الذين كانوا يكسبون عيشهم بأن

“Makes them ache with renovation” Edwin (١)
Arlington Robinson “Roman Bartholow” in *Collected Poems*, p.
742. New York: The Macmillan Company, 1930.

“Earned a precarious living by taking in one (٢)
another’s washing” in *The Commonwealth*, 6 August 1887. William
Morris suggested that this was an invention of Mark Twain.

« يغسل كل منهم ملابس جاره » ، فنعيش نحن كذلك بالكرم والتسامح ويتجاوز كل منا عن مواطن الضعف والقصور لدى أخيه . والغريب أننا إذا نجحنا في تحقيق ذلك فإن مواطن الضعف هذه سوف يقل عددها وتخف وطأتها على المجتمع الذي نعيش فيه .

الفصل الرابع عشر

العقل المفتوح

كان لأحد مؤلفي هذا الكتاب تلميذ يتردد على بيته في مساء كل يوم ليتلقى بعض الدروس والواجبات الإضافية لا لأنه كان متخلفا . ولكن لأنه مرض لفترة طويلة انقطع في أثنائها عن حضور المحاضرات بالكلية .

وبينما كان الأستاذ يشرح الدرس أو يوضح نقطة معينة غمضت فيه كان هذا الطالب يركز تركيزا يكاد « يخرج » عن نفسه ، ولم يكن أدنى قدر من انتباهه يضع نتيجة لنفاد الصبر أو التملل من كثرة الواجبات أو الخوف من انكشاف جهله اذا سأل عن أمر التبس عليه . فقد كان اهتمامه وتفكيره ينصبان على الدرس بما لا يدع أى مجال لتحويلهما عنه .

وعندما كان الموقف يحين لنهايه ، كان « يعود الى نفسه » بطريقة فذة بدا وقتئذ أنه غير مدرك لها . فقد كان يتمطى في مقعده ، ويستنشق نفسا عميقا ثم يقول « حسنا ، هذا أمر ممكن » وكانت الواجبات التى يعود بها على درجة

لابأس بها من الصحة ، وتتسم في الوقت نفسه بطابع خاص يدل على الإصالة ، ويدل كذلك على أن « الأمر ممكن » ولم يكن هذا الطالب عبقريا ولا قراء ، وانما كانت علاقته بنفسه تتسم في جوهرها بالصحة والاستقرار . وكذلك كانت علاقته بما هو خارج نفسه مما أتاح له أن ينتفع بما أوتى من ذكاء وأن يستمتع بهذا الانتفاع .

وواضح أن هذا الطالب كان يواجه مشكلة . على أنها لم تكن من النوع الملح المستعصى المتعلق بالذات ، وانما كانت مشكلته قائمة في عالم الواقع الموضوعي . وعلى ذلك فهي لم تبدد اهتمامه بجعله يقلق على ذاته ، ولم تضطره الى تشويه ما يرى أو يسمع على نحو ما تمليه عليه دوافع الصراع النفسى . وكان في وسعه أن يستقبل من العالم الخارجى لا ما يمكنه من حل مشكلته الخاصة فحسب ، بل وما يمكنه اضافته الى ما حصل من علم وما حقق من اشباع ليرتاده اذا ما احتاج اليه في المستقبل .

هذه القدرة على استقبال المزيد جانب من جوانب الصحة النفسية التى ينبغى لنا أن نستكشفها ونشجعها . وهى لا يمكن أن تبدأ من لاشئ ، ولا تعكس فراغ النفس بقدر ما تعكس خصوصيتها وغناها . ولعل هذا وجه من أوجه الاختلاف الكثيرة.

القائمة بين عالم النفس وعالم المادة . ففى عالم المادة نجد أن الوعاء الفارغ هو الذى يستطيع استقبال ما يصب فيه ، أما فى عالم النفس البشرية فإن الفراغ هو أعدى أعداء القدرة على الاستقبال ، بمعنى أن الشخص الذى استوعب الكثير هو الذى يستطيع أن يستوعب المزيد .

ومجمل القول أن القدرة على الاستقبال ، مثلها فى ذلك مثل القدرة على الاكتراث ، تشير الى توافر نوع من الخصوبة النفسية والفيض الروحى . فحيثما وجدت ، كما شاهدنا فى حالة الطالب سالف الذكر ، يمكننا أن نستنتج أن وراءها القدرة على تقبل الذات والثقة بالنفس ، وأن وراءها شعورا صادقا بالجدارة وبأن « الأمر ممكن التحقيق » . ويمكننا أن نستنتج كذلك أن هذا الشعور الأخير قد اتجه بصاحبه نحو العالم الخارجى مرات عديدة ، وأسبغ عليه من سعة الأفق وفتح الذهن ما أتاح له تحصيل قدر وفير من العلم والمعرفة والصور الحسية والذكريات السارة والأحكام الصادقة ، يكون عنده بمثابة « لجنة الاستقبال » التى ترحب بالخبرات الجديدة وتهمىء لها الجو الذى يشعرها بالاطمئنان الى مقرها الجديد .

وصادف يوما أن كنا مع صديق لنا عالم طبيعى عجوز ،

ودار حديثنا حول القدر الكبير من العلم والمعرفة الذى أصبح فى متناول العلماء اليوم . فانفجرت أسارىر صاحبنا عن ابتسامة هادئة ، ورسم بأصبعه النحيلة دائرة صغيرة فى الهواء قائلا : « هذا صحيح . فعندما كنت شابا فى بداية الطريق لم يكن ما نعلمه يتجاوز حدود هذه الدائرة ، وعلى ذلك فلم نلمس المجهول الا على طول هذه الحدود » . ثم مدّ ذراعه ورسم فى الهواء دائرة ضخمة وقال « .. أما اليوم فان دائرة علمنا قد اتسعت بهذا القدر ، وعلى ذلك فنحن نلمس المجهول على طول هذه الحدود المتسعة كذلك » .

وقد نجح هذا العالم الراسخ فى علمه بما أوتى من تواضع العلماء فى تحويل انتباهنا الى عالم المجهول الذى وقفت الانسانية اليوم على أبوابه . على أن الدائرتين اللتين رسمهما قصصان علينا قصة أخرى مؤداها أن اتساع دائرة المعرفة معناه فى الوقت نفسه اتساع الدائرة التى تستقبل عندها المعارف الجديدة . نظرا لأن كل حقيقة تدخل فى دائرة المعرفة تنير السبيل الذى يقودنا الى حقائق أخرى جديدة وتيسر استقبال هذه الحقائق عندما ننجح فى الحصول عليها . ويصدق هذا القول على كل ميدان من ميادين البحث ، اذ المعروف أن العلماء توصلوا الى أولى مكتشفاتهم بعد جهد

جهيد وفي ببطء شديد ، فكانت الثمرة التي ألتجتها العبقريّة
الفذة والكفاح الذي لا يلين . على أنه ما ان تجمع لدينا قدر
كاف من المعلومات والمعارف ، ونجحنا في تدعيمه وتنسيقه
حتى بدأت المكتشفات تترى علينا من جوانب واتجاهات لم
نكن نستطيع التنبؤ بها من قبل .

وثمة عملية مماثلة تحدث في حياة الفرد ؛ فهو يولد خاليا
من الخبرات ان صح هذا التعبير ، ولا يستطيع الا ببطء
شديد أن يستقبل الانطباعات من العالم الخارجى ويحيلها
الى معين نفسى يمكنه من استقبال المزيد واستقباله بسهولة
ويسر متزايدين . وعلى ذلك فالشخص الذى يبلغ الأربعين
أو الثمانين ولا تزال تظهر عليه آثار الجذب العقلى والنفسى
ليس بالضرورة شخصا يعوزه الذكاء الفطرى ، وانما قد
يكون مثلا لمن لم ينجحوا فى ارساء قواعد القدرة على
الاستقبال ، ولم ينجحوا بالتالى فى تنميتها الى قدرة على
استقبال المزيد . والدرس الذى نخرج به من هذا كله هو
أننا اذا أردنا أن نضمن لأنفسنا ولغيرنا حيوية العقل وبقظة
الذهن التى تلازمنا طوال حياتنا فمن الخير لنا أن نعمل منذ
البداية على دعم قدرتنا على الاستقبال .

على أن ثمة من أنواع القصور على الاستقبال ما لا يدل

على أكثر من أن صاحبه أصغر من أن يتحقق له تناسق أعضاء وقدرتها على أداء وظائفها . فالرضيع الذى لا يستطيع أن يضم أصابعه على شئ لا يمكنه أن يستقبل اللعبة التى تعرض عليه ، فإذا كانت عيناه لم تتحقق لهما القدرة على التركيز فى الاتجاه الصحيح بعد ، فلن يمكنه استقبال اللعبة حتى يبصره . وقد نجحت طفلة صغيرة نعرفها فى ملاحظة هذه الظاهرة على أخيها الرضيع وتسجيلها فى سطرين منظومين مؤداهما :

أحاول أن أريه لعبتى وكتابى كل صباح

ولكنه أصغر من أن يراها حتى هذا الصباح

وكذلك عندما يكون الطفل أصغر من أن يستوعب اللغة ، فإن من المتعذر عليه عندئذ أن يستقبل الشروح أو المعلومات المصبوبة فى ألفاظ . وعلى ذلك فالحديث الذى يدور بين أمه وأبيه وهما يسمران الى جانب مهده قد تمر أصواته من خلال أذنيه ولكنها لا تستقر فى رأسه . وتظل هذه العلاقة بين النمو وبين القدرة على الاستقبال وثيقة طوال فترة النمو . على أننا سرعان ما نكتشف أثر عاملين آخرين على هذه القدرة بخلاف تناسق أعضاء الجسم والحواس: ألا وهما الاستعداد النفسى وما سبق تحصيله من معارف

ومعلومات . وهذه حقيقة من الحقائق التى لا بد لكل عملية من عمليات التربية والتعليم سواء فى البيت أو المدرسة أو المصنع أن تعمل لها حسابها وتدخلها فى اعتبارها . فحيثما تعرض الانسان لمعارف جديدة ، طفلا رضيعا كان أم شيخا كبيرا ، تصدق العبارة المأثورة « ان من له سوف يعطى فيزداد » بعد أن تعدل لتقرأ « ان من له يمكن أن يعطى فيزداد » .

والمعروف أن غالبية الناس يشبون بنموهم عن قصورهم الجسمى ، ولكنهم للأسف كثيرا ما يشبون ويشب معهم قصورهم النفسى . اذ يصيبهم العجز عن استقبال العناصر النفسية والعقلية التى يتألف منها الزاد النفسى الذى يحتاج اليه كل انسان ، فيضعف بالتالى استعدادهم لاستقبال المزيد . فاذا نحن تساءلنا عن السبب الذى من أجله يعجز الانسان طفلا كان أم رجلا عن الانتفاع بما حبه به الطبيعة من استعداد للاستقبال ، أو يكف عن استقبال المزيد ، أو حتى يعمد الى اغلاق أبواب الخبرة التى يحتاج الى ولوجها لتحقيق ذاته كما يفعل الكثيرون ، فإن الاجابة عن هذا السؤال تكمن عادة فى أربعة عوامل متداخلة . وبالرغم من أن هذه العوامل ليست جديدة بالنسبة لنا ، حيث قد التقينا بها فى الفصول

السابقة ، الا أنه ينبغي لنا في هذا المجال أن نربط بينها وبين مشكلتنا الراهنة — مشكلة القدرة على الاستقبال .

وأول هذه العوامل هو عامل القلق النفسى . وقد سبق أن أشرنا الى أن فهم المرء للعالم المحيط به تحول دونه عقبات كأداء اذا كان يعانى من حالة مزمنة من القلق على نفسه وشخصه ، قلق يدور حول جذرائه ومركزه فى المجتمع الذى يتحرك فيه . ولعل هذا هو السبب الذى من أجله ينجح الطفل الذى يرحب بمقدمه الى هذا العالم فيشعر بالطمأنينة والأمن والحب فى أن يتفتح عقله وقلبه لما حوله ومن حوله بطريقة تتعذر على الطفل الذى يشعر بأن والديه لم يريدوا قدومه ولا يرتاحان لوجوده .

والعامل الثانى هو عامل الخطر الذى يهدد المرء من العالم الخارجى . وهنا أيضا تبرز أهمية الدور الذى يلعبه الانتباه والاهتمام . فالبقاء سواء أكان بقاء الجسم أم بقاء النفس ، أمر يبلغ من الأهمية والحيوية بالنسبة للإنسان درجة يصبح معها أى مصدر للخوف مركزا يجذب نحوه كل ما لدى الشخص المهدد من اهتمام وانتباه . وعلى ذلك فهو يركزهما على هذا المصدر مع اغفال كل ما عداهما فى عالم الواقع .

ونحن جميعا نمر بمواقف نضطر فيها الى تحويل انتباهنا عما نحن بصددده ولو الى حين . ومن أمثلة ذلك أننا كنا مرة نفترق بسيارتنا بقعة من أجمل بقاع أمريكا ، ونستمع بكل شبر نمر به ، وبكل منظر يعبر ناظرينا . وفجأة ، وبينما نحن ندور بسيارتنا حول منعطف الطريق ، واجهتنا سيارة أخرى تسير بأقصى سرعتها ، وكانت على وشك أن تدهشنا لولا أن نجحنا في تفاديها واتقاذ أرواحنا . والمهم في هذا المجال أن مناظر الطبيعة بجمالها وصفائها لم تكن لنا في لحظة الخطر ، إذ انتزع منها انتباهنا وركز في الموقف الطارئ الذى فوجئنا به .

وقد يكون تركيز الانتباه على مصدر الخطر لفترة وجيزة على هذا النحو أمرا من أمور الحياة العادية . على أنه حيث يكون الخوف عاملا ثابتا في حياة الفرد ، فلا بد أن يكون العجز عن الاستقبال عاملا ثابتا في حياته كذلك . وبالتالي يصاب مثل هذا الفرد بنوع من الجذب العقلى والنفسى المزمّن . ويحدث مثل ذلك عندما يعمد الأب أو المعلم أو ملاحظ الورشة مثلا الى الوقوف على يد الطفل أو التلميذ أو العامل بطريقة تشل قدرته على التعلم وتنسيه ما سبق أن تعلمه .

والكثيرون منا في أمريكا يذكرون بهذا الصدد الرسم الكاريكاتورى الذى ظهر منذ سنوات فى أحد أعداد الواشنطن تون پوست ، يمثل موظفا حكوميا يجلس الى مكتبه يحاول التركيز على عمله بينما يقف خلفه شبّح هائل يلبس فوق رأسه قبعة كبيرة سوداء ، ويعلق فى كتفه فأس جلاد ، ويحمل تحت ابطه مجلدا ضخما عنوانه « اتهامات مجهولة بوجهها شهداء مجهولون » . ويقول هذا الشبّح للموظف القابع فى ظله : « استمر فى عملك ولا تعرنى اهتماما » (١) . والعبرة من ذلك واضحة . فان أى خطر يفوق طاقة الفرد وقدرته على مواجهته يميل الى قطع الصلة بين هذا الفرد وبين ما عداه من جوانب العالم الواقعى بما فى ذلك ما هو فى أشد الحاجة اليه لاشباع حاجاته . فمثل هذا الموقف ، باملأته الاتجاه الذى يركّز فيه الانتباه ، يملى على الفرد كذلك ما يمكنه استيعابه .

والعامل الثالث الذى يعوق القدرة على المقدرة على الاستقبال هو الفكرة الزائفة عن النفس . ولسنا فى حاجة الى تفصيل ما سبق لنا أن فصلناه بشأن هذا الموضوع .

See *The Herblock Book* (Text and Cartoons by (١) Herbert Block), p. 137. Boston: The Beacon Press, 1952.

ولكن المهم في الوقت نفسه أن نشير الى أن الشخص الذي يشغله الدفاع عن فكرة خاطئة عن نفسه ، اما أن يسمى تفسير الشواهد التي تفضح زيف هذه الفكرة ، أو يرفض استقبالها في واعيته رفضا باتا . وعلى ذلك فحيثما نساعد المرء على أن يتقبل ذاته على حقيقتها ويعايشها ويستمتع بخبرة معاشتها ، فانا نساعدك كذلك على تنمية ذلك النوع من القابلية الذي يضمن له استمرار الاتصال المثمر بعالمه ، والارتفاع بإمكانيات هذا العالم الى أقصى حد تؤهله له قدراته .

والعامل المعوق الرابع هو مجرد الافتقار الى الأساس المعرفي اللازم ، فاللاحق لا يمكنه أن يلحق ما دام السابق لم يسبق . ولعل من أهم مميزات المربي الناجح سواء أكان أبا أم معلما أم موجها في مصنع ، أنه يعرف كيف يقدم على تحصيل العلم وكسب المهارات بتقديم المادة في صورة وبنظام يتيح للمتعلم أن يتقبلها . فنحن لا نتوقع من الطفل عندما يبدأ في البناء بمكعباته الخشبية أن ينجح في أولى محاولاته في تشييد بناء ضخيم متناسق ، كما أننا من باب أولى لا نتوقع منه أن يعلق بعض مكعباته في الهواء ثم يشرع بعد ذلك في ملء ما تحتها من فراغ . وبالرغم من هذا كله فنحن نميل

حيث يثيرنا بطؤه أو يعرقل مساعينا ، أو حيث يكون فضجه المبكر مبعث فخرنا وموضع زهونا ، الى أن نحفره لا على التفوق فحسب بل على أن يفوق نفسه وقدراته كذلك ، أى على أن يفعل ما لم يكتمل بعد استعداده له . وبعبارة أخرى على أن يبنى فى الهواء قبل أن ترسى القواعد ويلقى الأساس . فحيث تتعجل الطفل بمطالبته قبل الأوان بأن يتمسك بآداب السلوك الصحيح ، أو نجعله يتخطى فرقة من فرق الدراسة ، أو نحمله من المسئوليات ما لا طاقة له بحمله ، فانه يدفع الثمن فيما بعد ضعفا فى القابلية بما يترتب عليه من جذب نفسى .

وثمة حقيقة عن الطبيعة البشرية كان معظمنا يغفلها الى أن نبه المشتغلون بالطب النفسى الى أهميتها ، هى أن خبرة الأخذ لا بد أن تسبق خبرة الاعطاء . والوليد يستقبل الطعام والدفع والرعاية البالغة قبل أن يعطى شيئا . وعلى ما يمنحه أو يمنعه تتوقف نظراته مستقبلا الى الحياة وموقفه منها ، فيرى فيها مصدرا للمتعة والبهجة أو للتعاسة والشقاء . ومن خبرات النجاح والافخاق التى يمر بها فى المراحل المبكرة من حياته والتى يستطيع فيها أو لا يستطيع أن يعلن عن حاجاته ويلقى لها اشباعا — من هذه الخبرات تتشكل أول فكرة له عن نفسه وقدرها . فقد يشعر بأنه محبوب جدير بالحب

قادر على اشباع حاجاته وقد يشعر عكس ذلك . وفضلا عن ذلك فهو لا يتعلم الاعطاء الا عن طريق الأخذ والاستقبال — فيتعلم أن الاعطاء جزء لا يتجزأ من العلاقة بين الناس ، ويتعلم كيف يتم الاعطاء ، وينمو لديه ايمان بأنه يستطيع أن يعطى ويبقى له رغم ذلك ما يكفى حاجته أو يزيد ؛ وهو يتعلم عن طريقهما كذلك كيف يعد نفسه ويفتح ذهنه لاستقبال الخبرة التى يتألف منها المعين الكافى للاعطاء والاستبقاء .

وقد استطاع أولئك الذين عهد اليهم بتقويم المعوج فى نفوس صغار الأطفال ضحايا الحروب ، أن يزودونا بتقارير فاطقة عن سلوك هؤلاء الأطفال . ويرد فى هذه التقارير أن الطفل الذى تهمل حاجاته البدنية والنفسية يميل الى أن يصبح كتلة من الحاجات النهمة الجائعة فهو يضطر تحت ضغط مشاعر الحذر والعداء الى أن ينهش ما يقدم اليه كما ينهش الحيوان الذى وقع ضحية للتجوع والقسوة . وهو يخطف ما يعطى ويهرب به الى حيث يخبئه . ولكنه لا يستطيع أن يتقبل كما يفعل أسوياء الأطفال ، وعلى ذلك فهو لا يستطيع أن يعطى . بل نجده فى الحالات المتطرفة عاجزا عن أن يعطى حتى نفسه ، بل يؤثر أن يلدخ الطعام الذى يتصور جوعا

له على أن يأكله . فهو لا يتمتع بذرة من ققة في أن ما يستهلك
سوف يحل محله ما يعوضه أو يزيد .

ونذكر في هذا الصدد حديثا دار في أثناء الحرب بيننا
وبين سيدة بولندية كانت تعمل قاضيا في إحدى محاكم
الأحداث ، وأجرت دراسة على الأطفال ضحايا الحرب بينما
كانت هي نفسها لاجئة من وارسو تحيا حياة مهتدة حيثما
استطاعت . وقد أوجزت لنا نكبة هؤلاء الأطفال وما يجب
أن يعمل من أجلهم بعد انتهاء الحرب قائلة « سيكون هؤلاء
الأطفال في أشد الحاجة الى كل شيء — الى الطعام .. والملبس
والعناية الطبية . فقد فقدوا الأسقف التي كانت تأويهم ،
والمدارس التي كانت تعلمهم ، وقطعت الصلة بينهم وبين
المجتمع بما فيه من تقاليد وتعاليم وأديان . وسوف تكون
حاجتهم الى كل شيء من الشدة والعنف بحيث يتعذر علينا
أن نعرف من أين نبدأ لاشباع هذه الحاجات . ولكنهم سوف
يحتاجون أولا وقبل كل شيء الى أن يعيشوا بين آدميين
— رجالا ونساء — تشع الرحمة والرأفة من عيونهم » .
معنى هذا كله أن هؤلاء الأطفال وقد دهمتهم الكارثة
وجعلت منهم صورة شائثة لما ينبغي أن تكون عليه الطفولة
السوية ، يحتاجون الى أن يرد اليهم حق هولهم بحكم
مولدهم وهو حق تنمية القدرة على الاستقبال .

والأعراض التى تظهر بصورة تدعو للأسف والأسى على سلوك هؤلاء الأطفال المحرومين ، تظهر كذلك فى حياة الملايين الذين يعيشون بيننا ، والذين وان لم يتعرضوا للحرمان المادى قط ، لم ينالوا كفايتهم من الغذاء النفسى والروحى أبدا . ونحن نرى فى هذه الحالة كذلك نوعا آخر من الجوع الذى يعبر عن نفسه فى صورة ميل الى اقتزاع الخبرة واختطافها بنهم وشره بدلا من التفتح لها واستقبالها ، وميل الى التملك فى جميع العلاقات الانسانية وحذر وحرص على تجنب المخاطر يبلغ من الحدة درجة تصد معها ما فى الحياة من امكانيات وخيرات ، وجشع لا تروى غلته ، وميل الى المساومة وحساب الكسب حتى فى الوقت الذى يدعى فيه البذل والاعطاء .

وكلما تعمقنا فى فهم الطبيعة الانسانية والسلوك الانسانى ، اتضح لنا حقيقة هامة مؤداها أنه ليس صحيحا أن القدرة على حسن التقبل شيء ، والقدرة على حسن البذل شيء آخر ، وانما القدرتان كل متكامل . وليست الحكمة الدينية القائلة « مجانا أخذتم مجانا أعطوا »^(١) مجرد تقديم مناسب لعملية جمع التبرعات بالكنيسة ، وانما

(١) انجيل متى : الاصحاح العاشر : ١٨

هى مذكر لنا بأن قدرتى الأخذ والاعطاء بلغت من تماسكهما فى الخبرة الانسانية درجة يتعذر معها فصلهما . بمعنى أن الشخص السوى الذى يتمتع بالاستقرار النفسى شخص جيد الأخذ ، يجيد الاعطاء .

وكثيرا ما يلاحظ القائمون على مشروعات النهوض بالبيئة المحلية أن خير الناس استعدادا لبذل العون أقلهم فراغا وأكثرهم ازدحاما بالعمل . فمثل هذا الشخص يستطيع بطريقة أو بأخرى توفير الوقت اللازم لتنفيذ ما يطلب اليه تنفيذه . وعلى العكس من ذلك الشخص الذى لا يكف عن التبرم والشكوى من أنه لا يجد ما يفعله ، اذ نجده اذا ما طلب اليه الاسهام يسارع الى التملص واتصال المعاذير . وحيث يكون العون الذى يتقدم به الشخص كثير الأعمال عونا خالصا صادقا وليس مجرد ثوب يخفى تحته تعطشا الى السلطة ومحاولة منه لاثبات أنه عامل لاغنى عنه — فانه يدلنا على حقيقة خفية لا تظهر للعين المجردة بنفس السهولة التى يظهر بها كونه عضوا فى هذه اللجنة أو تلك ؛ يدلنا على أنه شخص أجاد فن الاستقبال ، وعلى أن هذه القدرة قد نمت لديه بفضل ما مرّ به من خبرات تبدو للنظرة العابرة وكأنها تستنزف طاقته دون أن تمنحه فى مقابل ذلك شيئا . فهذه

القدرة على الاستقبال وعلى التفتح للحقائق والانطباعات والمشكلات والمقترحات والشخصيات هي ذاتها التي أتاحت له الاندماج في العلاقات التي يعيش فيها ، وهي ذاتها التي تزوده بما يمكنه من البذل وتدعم طاقته بما يمكنه من استخدامها ، واستخدامها بسخاء . أما الشخص الدائم التبرم والسخط ، فما من شك في أنه لا يحسن الاستقبال وعلى ذلك فهو يعاني الجذب النفسى والفراغ ، ويعجز عن الاعطاء تبعا لذلك ، ونتيجة لأن ضيقه وتبرمه يستنفدان كل قواه .

وفى وسع كل من الفنان ، والكاتب الملهم ، والعالم البجائة ، والمعلم المبدع ، والنطاسى البارع ، والوالد الحكيم ، أن يثبت لنا مما يبذله ويعطيه ، وبالطريقة التى يبذل بها ويعطى ، أن قدرته على أن يستقبل ويستوعب من العالم المحيط حاجته من الغذاء النفسى والروحى قدرة لاتحدها حدود . فاذا رأيناه يبذل بسخاء وابداع وعن جودة نفس وطيب خاطر ، فان ذلك يرجع الى أن كآسه قد امتلات وفاضت . واذا فهمنا نحن هذه الحقيقة حق فهمها ، أدركنا أنه حيثما عاونا انسانا ، صغيرا كان أم كبيرا ، على أن يستوعب ما يقدمه اليه المجتمع الذى يعيش فيه ، وأن يستمتع بهذا الاستيعاب ، فانا بذلك نساعد على تنمية قدرته على الاسهام بما يزيد هذا المجتمع غنى وخصوبة .

ويبدو أن ثمة ستة ميادين يجب علينا أن نواصل فيها ممارسة قدرتنا على الاستقبال اذا كان لنا أن نحتفظ بحيوية النفس ويقلّظة الذهن ، ونحتفظ بالتالي بقدرتنا على بدّل ما تتطلب منا مواقف الحياة اليومية بذله . وعلى هذا الأساس يمكننا أن نعرف هدف التربية في المدرسة وخارجها بأنه تشجيع الاحتفاظ بالقدرّة على الاستقبال وتنميتها مدى الحياة وفي ستة ميادين . والترتيب الذي يرد به ذكر هذه الميادين لايعنى شيئاً لأنها تمثل مجموعة ينتظمها عقد أكثر منها حلقات تلى الواحدة منها الأخرى .

فعلينا اذن أن نتلقى في نفوسنا ونستوعب في أذهاننا ما خلفته لنا الطبيعة البشرية من تراث في تاريخها الحافل . ففي البيت الطيب المستقر يبدأ الطفل في التعرف على هذا التراث في فترة مبكرة من حياته — في الشعر والغناء والقصة، وفي آداب المجاملة والتعاون ، وفي الاجابات الصادقة التي يرد بها والداه على أسئلته . وعندما تقترح عليه والدته أن يتناوب ركوب الدراجة مع صديقه فانها عندئذ لاتحدث بلسانها بقدر ما تردد أصواتا بلغتنا من أعماق التاريخ . وكذلك الحال عندما يجيب والده عن سؤاله عن مصدر الظلام . وفي المدرسة الصالحة يستمر الطفل من فرقة الى

أخرى فى عملية تحصيل ما آل اليه من الماضى من كنوز الأفكار والعلوم والمعارف مما لا يستطيع اكتشافه بنفسه ولو أنفق فى ذلك أعمارا مع عمره . فاذا نجح فى تحصيل ذلك ، ولم تكن الدروس مجرد خبرات مملّة تقتل فيه حب الاستطلاع ، فقد يكشف ما يكمن من متعة وقوة فى عملية استقبال ما جمعتة القرون الماضية من علم وفن وشعر وأدب وفلسفة وتاريخ ودين . واذا نجح فى استقباله على هذا النحو فإنه يستطيع أن يبذل مما نال واستوعب لا بترديد ما حفظ من جمل وعبارات ، وانما باستغلال خبرات تفوق خبراته الفردية عمقا وثراء فى معالجة مواقف الحياة اليومية ، وفى مواجهة الأزمات والفرص النادرة التى يلتقى بها بين الحين والحين .

وعلىنا كذلك أن نتلقى فى نفوسنا ونستوعب فى أذهاننا خبرات الكثيرين من الناس . وقد عرف بودلير الشاعر بأنه الشخص الذى « أوتى قدرة فذة على أن يكون نفسه وكل انسان فى وقت واحد معا » . على أن هذا الوصف لا ينطبق على الشاعر وحده ، وانما يصدق كذلك على كل من أوتى الفهم الصائب والقلب الرحيم . فلن نستطيع أن نصدر أحكاما سديدة تدخل فى اعتبارها خبرات البشرية لا مجرد

الخبرات الخاصة بنا وحدنا ، الا اذا أحسننا الانصات الى
غيرنا من الشعوب على اختلاف أجناسهم وحضاراتهم
وأصنتنا اليهم بقول حية متيقظة لا بمجرد أوجه تنظر في
الاتجاه الصحيح . وقد ورد في احدى العبارات الخالدة التي
خلفها لنا تراثنا أن ما يطلبه الرب من الانسان هو أن « يصنع
الحق ويحب الرحمة ويسلك متواضعا مع الاله »^(١) . وما من
أحد يستطيع أن يعمل بهذه الحكمة اذا كان الأساس الوحيد
الذي يبنى عليه أحكامه وأفعاله يتمثل في خبراته المحدودة
بحكم الضرورة .

وعلينا أيضا أن نستمر في رفع حصيلتنا من المعلومات
التي تتيح لنا النمو والتقدم في ميدان العمل الذي اخترناه
لأنفسنا . فاذا لم نفعل ، وحاولنا بدلا من ذلك أن ندعى
بأن ما حصلناه ودرسناه يكفينا طول الحياة ، فسرعان
ما يهبط درجة ثم درجات مستوى اتاجنا في الميدان الذي
تحمل فيه أخطر مسؤولياتنا وأكثرها اتصالا واستمرارا ،
وسرعان كذلك ما نضطر الى الوقوف موقف الدفاع عن
أنفسنا أمام المكتشفات والمبتكرات التي تجد على الميدان
قتزيده خصوصية وغنى .

(١) سفر ميخا ، الاصحاح السادس : ٨

وينبغي لنا كذلك أن نحفظ باستعدادنا لتفهم الحقائق
التي تتحدى أفكارنا التي تنقصها الروية أو الصحة أو
الانصاف . وقد يكون هذا من أشق ما يجب علينا مواجهته،
ولكننا اذا لم تفعل ذلك فلن يكون أماننا الا أن نخلع ثوب
الصدق والكمال على أمور متزايدة لاتتجاوز أنصاف الحقائق
في أحسن صورها وتصل الى حد الأكاذيب الهدامة في
أسوأها ، وقد أعلن الأغارقة الأقدمون أن « الآلهة اذا أرادت
هلاك انسان سلبته عقله ^(١) » وذكرونا هذا القول بالحاكم
المستبد الذي يبدو مدفوعا بظلمته الذي لا يروى بالمزيد من
القوة والسلطان الى أن يتمادى في طغيانه فيسير الى حتفه
بظلفه . ويمكننا وصف مثل هذا الطاغية بأنه شخص حصن
نفسه فترة طويلة من الزمن ضد كل ما لا تستسيغه نفسه من
حقائق ، وأعمته أو هام العظمة ، وضللت بطاقته ممن لا يجرون
على معارضته ، فعمجز عن أن يستقبل العالم المحيط به بتلك
الحقائق الموضوعية التي يمكنه أن يتخذها أساسا لوضع
سياسة حكيمة طويلة الأمد . ويتمثل جنونه في اغترابه —
مثله في ذلك مثل أى نوع آخر من الجنون . فانفعالاته
المضطربة تحول بينه وبين رؤية نفسه أو غيره أو أية مشكلة

(١) من James Duport 1606-1679

أو موقف في ضوءه الصحيح . وتمثل مأساته في أنه قطع كل صلة بينه وبين المعايير التي يعرف بها الناس مدى سلوكهم طريق الصواب ومدى انحرافهم عنه . فينتهي أمره بأن تحطمه ذات المعايير التي أغفلها . ورغم أننا لسنا في مجموعنا طغاة تنزلزل الأرض تحت وقع أقدامنا ، بل ولا حتى طغاة تهز أصواتنا أركان بيوتنا أو مقار أعمالنا ، إلا أن بالكثيرين منا مسا من جنون الطغاة . فكثيرا ما نعمد ضد صالحنا وصالح الآخرين الى اغماض عيوننا واغلاق أذهاننا في وجه الحقائق التي نحتاج الى استقبالها اذا كان لسلوكنا واتجاهاتنا أن تسير الواقع الذي ينبغي أن نعيش فيه .

كما يجب علينا لكيلا نعيش غرباء على الكوكب الذي اتخذناه سكنا لنا ومقاما ، ألا نكف عن استقبال ما تقدمه لنا الطبيعة من مناظر وأصوات وألوان وأشكال ، وما تفتحها أمامنا من آفاق وتكشف لنا عنه من دقائق وتفصيل ، ويبدو أنه مازال صحيحا أن أحكامنا تفقد اتزانها ونظرتنا تفقد عمقها وبعدها اذا نحن أغفلنا فترة طويلة من الزمن مد أبصارنا الى التلال والجبال ، أو تأمل ما يكمن في البذرة الحية من حكم وأسرار .

والميدان الأخير وثيق الصلة بهذا الميدان . فاذا كان لنا

أن نظل حياتنا كلها تتمتع بحيوية العقل والجسم فلا بد لنا
أن نقبل على تفهم ما يثار من أسئلة عن الانسان والكون ،
وبخاصة منها ما لم نصل فيه الى جواب حاسم بعد . ذلك أن
العيش مع المجهول يث في نفوسنا نوعا من الخشوع الذى
يحدونا الى التخفيف من غلوائنا فى تعاملنا مع الآخرين .
ولنا أن نوقن بأن الشخص الذى يظن أنه قد وصل الى جواب
عن كل سؤال ، ما هو فى الواقع الاشخص يخيفه عجزه عن
الوصول الى الاجابات . وهو فى سعيه الى تحقيق طمأنينة
يفتقر اليها فى قرارة نفسه ، يوصد أبواب فكره فى وجه كل
ما قد يتركه حائرا مزعزا . ومعنى ذلك أنه كثيرا ما يبت فى
أمور لا يصح فيها البت على الاطلاق .

يتبين لنا مما قلناه فى هذا الفصل أن ثمة أمرا يمكننا أن
نسهم به فى سبيل اسعاد أنفسنا واسعاد غيرنا ذلك هو
معاونتهم على أن يجيدوا فن استقبال الخبرات الجديدة ،
وأن يحتفظوا بهذه القدرة حتى يتمكنوا من البذل بحكمة
وسخاء .

الفصل الخامس عشر

الموقف الإيجابي من الصراع

الصراع ظاهرة دائمة موجودة على مسرح الحياة الإنسانية . وهو يتراوح بين اختلاف صغيرين على لعبة أيهما يمتلكها ، وبين الحروب بين الأمم والشعوب أو بين المذاهب الفكرية المتعارضة . وليس ثمة سبيل من سبل الحياة نستطيع أن نسلكه دون أن نشهد الصراع أو نكون طرفا فيه . ومن ثم فإذا نحن لم نتوخ الحكمة وسعة الأفق ازاءه ، وإذا نحن لم نتعد تصرفاتنا تلك التي تصدر بدافع من الخوف أو الكراهية في كل مرة يواجهنا فيه ، فستكثر المواقف التي نقصر فيها دون تحقيق ما يمكننا تحقيقه في سبيل ازدهار الصحة النفسية واستقرار العلاقات الإنسانية .

ومن أنواع الصراع ما لا يقتضينا أن نفعل شيئا حياله . ذلك أنها لاتعدو أن تكون فيضا من الحيوية والطاقة يلتصم المخرج والتعبير . والشخص الذي يسارع الى وقفها وتسويتها يغلب أن يبدو دخيلا أكثر منه صانع سلام بالمعنى العميق

لهذا الوصف . والمشاجرات من هذا النوع تأخذ مجراها ثم تنتهي بنفس الفجأة التي بدأت بها غير مخلقة شيئا وراءها . ومن أمثلة ذلك الشجار بين صبيين في أول سن المراهقة : فقد يتطاحنان وكل منهما على ما يبدو في سورة غضب جامحة . ولكن ما ان تمضى دقائق حتى يبدو مرة أخرى أنهما قد اتفقا على فض الخلاف فينتهي اشتباكهما . وقد يخرج كل منهما بكلمة هنا وخدش هناك ، ومع ذلك فقد ترسم على وجه كل منهما ابتسامة تعبر عما حققه من اشباع باثبات ذاته ومهارته ، ولا يلبثان أن يستأنفا ما كانا فيه من لعب أو عمل مشترك ، وكان شيئا لم يحدث على الاطلاق تلك هي الحياة تختبر نفسها . كما تفعل تماما على مستوى آخر عندما يدور جدال بين صديقين راشدين يفرغ فيه كل منهما ما في جعبته من حجاج ، ويستخدم كل ما أوتى من قدرة على النزال ، بينما كل منهما يعرف يقينا أن وراء خلافاتهما اتفاقا قويا تتعذر زعرته أو الانتقاص منه .

وثمة من أنواع الصراع كذلك مالا يتطلب منا الا أن نتخذ من الاجراءات ما يكفل بقاءها داخل اطار ما تواضع عليه الناس . فهي لاتعبر عن تنوع حياة الناس وتعدد ميولهم وما ينشأ بينهم من اختلاف في وجهات النظر فحسب ، وانما

ثبت كذلك أنه ما من أحد يملك الإجابة عن كل سؤال .
فاذا نحن لم نتح لهذا النوع من الخلافات فرص التعبير الحر
الصادق ، فمعنى ذلك أننا نعمل على صب الناس جميعا في
قالب واحد مصطنع .

ففى ميدان تعليم الكبار مثلا أدرك القائمون على البرامج
منذ زمن طويل أن موجه المناقشات الممتاز ليس هو الشخص
الذى تثور ثأثرته اذا ما نشب خلاف حاد بين المتناقشين ،
وليس هو الشخص الذى يسارع الى أن يفرض على الجماعة
جوا من الاجماع السطحى الزائف ، وانما هو الشخص
الذى يتيح لمختلف وجهات النظر أن تعبر عن نفسها دون أن
يسمح لأصحابها أن يستأثروا بوقت المناقشة دون سائر
الحاضرين . وواضح أن المبدأ الذى بنى عليه هذا التعريف
يتحقق على نطاق أوسع فى نظام الحزبين المتبع فى سياسة
البلاد وحكمها ، ويتحقق كذلك فى الحرية التى تتيحها المجتمع
للناس لتأليف ما يشاءون من جمعيات ومنظمات تمثل مصالح
وآراء مختلفة ان لم تكن متضادة . ولعل من أهم العناصر
التي تدخل فى ايماننا بالديمقراطية ما عبر عنه أحد مشهورى
القضاة الأمريكيين بقوله ان اختلاف وجهات النظر بين
الناس ظاهرة حقيقية ومشروعة ، وان أقرب النتائج للصدق

لا يتأتى بالتغطية على هذه الخلافات أو تحريم نشوئها ،
وانما بترك مجال المنافسة مفتوحا أمامها « في السوق الحرة
لتبادل الأفكار والآراء » .

ومن أنواع الصراع كذلك ما لا يعلم أحد ما ينبغي أن
نعمل بشأنها في مرحلة تطورها الراهنة . والأغلب أن يكون
الشخص الذى ليس أيسر لديه من أن يدلى برأيه فيما ينبغي
عمله يكون أشد خطرا من ذلك الذى يعترف بعجزه عن البت
في الأمر — أشد خطرا لأنه أكثر منه احتمالا لأنه يفرض على
موقف معقد حلا مبسطا أملاء عليه جموده النفسى ، وقد
نعلم أن مثل هذا الصراع قد يصيب الإنسانية بالخراب
والدمار اذا نحن تركناه يأخذ مجراه حتى نهاية الشوط ،
وقد نعلم كذلك أنه لا يمكن أن يسوى من تلقاء نفسه ، ومع
ذلك لا يستطيع أن يستقر فيه حل مهما أوتينا من حسن
القصد وصدق العزم .

ومن أمثلة ذلك — الصراع الذى ينشأ بين القيم الإنسانية
المتعارضة في جوهرها . فنحن في مثل هذه الحالة لانواجه
طبقة رقيقة من الخلافات التى تحجب صخرة صلدة راسخة
من الاتفاق بشأن ما ينبغي أن تكون عليه حياة الانسان ،
وانما العكس هو الصحيح . فما تنجح في الوصول اليه من

اتفاق بشأن الأمور الثانوية يتهدهد دائما ما بيننا من خلافات
تمس القيم في الصميم . وسواء آكان الصراع في محيط
الأسرة بين المرء وزوجه أو بين أمم الأرض وما تذهب اليه من
مذاهب فكرية تتنازع مستقبل البشرية ، فانه يستنفد كل
ما نستطيع الادلاء به من آراء عما ينبغي لنا أن نفعله . وقد
نستطيع أن نلقى نظرة الى الوراء وتحدث عما كان ينبغي
لنا أن نفعله في وقت من الأوقات في الماضي ، وقد تنقب هنا
وهناك عما يبعث في نفوسنا بعض الأمل ويجعلنا نتطلع الى
المستقبل بعين الرجاء ، ومع ذلك فان خير ما نستطيع عمله
لنواجه به الموقف كما هو في الوقت الراهن هو أن تتذرع
بالصبر والصمود ، ونفتح في الوقت نفسه أذهاننا وأعيننا
بحثا عما يمكن أن ينطوى عليه المستقبل من امكانيات
النجاح . وقد يكمن في قدرتنا على فعل ذلك والاستمرار في
فعله طالما كانت الحاجة تدعو اليه خير ما يمكن أن نسلكه
من سبل لمواجهة الصراع . فحيث يطلق العنان لمشاعر
الكراهية ، وحيث يتحفز كل فريق للوثوب على هذا النحو ،
قد يعتبر نصرا مؤزرا نجاحنا في خلق جو يتسنى فيه للقوى
المتعارضة أن تعايش بعضها بعضا مهما ساد هذا التعايش من
قلق وعدم استقرار ، وذلك على أمل أن يطرأ على الموقف
في المستقبل ما يزيل عنه ما يسوده من توتر .

والى جانب مواقف الصراع هذه توجد مواقف أخرى
لا يمكن تسويتها بالوسائل المعروفة نظرا لأن المواقف ذاتها
غير طبيعية ، وانما هى مواقف مصطنعة يفتعلها أفراد أو
جماعات أو أمم تسعى الى السيطرة وبسط النفوذ ، وترى
أن من الأيسر لها أن تعمل على تحقيق مآربها فى جو يسوده
التأزم لافى جو يسوده السلام . وقد أصبح مثل هذا الصراع
وهذه الأزمات ظاهرة مألوفة فى عالم اليوم ، تقتضينا الحكمة
فى معالجتها أن نتنبه الى وجودها ونكشف النقاب عن زيفها .
على أننا وقد انتهينا من سرد كل هذه الأنواع من
الصراع ، لا يزال أماننا من مواقفه ما يكفى أو يزيد لاتاحة
الفرصة لنا لكى نختبر ما لدينا من امكانيات التبصر وحسن
القصد ، فاذا نظرنا الى جميع أنواع الصراع ، خطيرها
وتافهها ، التى تكدر الحياة الانسانية ان لم تمزقها ، تبين لنا
أن عدد ما يمكننا حله منها يفوق بكثير عدد تلك التى تتضمن
خلافات جوهرية يتعذر تسويتها . وعلى أى حال فليس أماننا
من سبيل الى معرفة المواقف التى يقصر دونها تبصرنا وسعة
أفقنا الا أن تتيح لها فرصة العمل والتجريب . ويبدو أن أقل
ما ينبغى لنا عمله كأفراد فى سبيل تحقيق الصحة النفسية فى
عصر تسوده مشاعر الخوف والغضب والعنف هو أن نحاول

فهم الأسس النيكلولوجية للصراع واتباع فلسفة عملية بشأنه .

ولعل أول ما تجدر بنا ملاحظته هو أن الصراع بين الأفراد أو بين الجماعات يغلب إذا لم نعمل على فضه وتسويته أن يتطور في اتجاه مماثل للاتجاه الذي يتخذه الصراع النفسى لدى الشخص العصابى إذا ترك دون علاج . والمعروف أن هذا الاتجاه يسير بالصراع من سيئ الى أسوأ ، ويعمل على الاضعاف المستمر لقدرة المرء على أن يعيش في عالم الواقع ويستجيب لمؤثراته بما تتطلبه من مرونة وقابلية للملاءمة والتكيف .

والسبب في ذلك أن كل طرف من طرفي الصراع يميل الى أن ينتقل بشعوره وتفكيره من عالم الواقع الى عالم الرمز والتشخيص ، فيجرد « العدو » من انسانيته ويخلق عليه السمات البغيضة وحدها : فهو — أى « العدو » — يرمز الى القسوة والخداع والجبن والأفانية والجشع والتجرد من مخافة الله بينما يقابل هذا كله النفس والجماعة التى تنتمى اليها . وهنا أيضا ينتقل الشعور والتفكير من عالم الواقع الى عالم الرمز ، وينقلب الشخص وجماعته من بشر معرضين لمواقف الضعف والخطأ ليصبحوا رمزا للرحمة والأمانة

والشجاعة والكرم والتفانى فى ذات الله . وكما يرى العصايب
نفسه فى صورة تختلف كل الاختلاف عن حوله نتيجة لأنه
يجعل واقع نفسه وواقعهم ، كذلك يرى كل طرف من طرفى
الصراع نفسه فى صورة تختلف كل الاختلاف لا عن سائر
الناس وانما عن غريمه فى هذا الموقف بالذات . وحيث يفد
الرمز من الباب لا يجد الواقع مناصا من أن يفر من النافذة .
وفى الوقت الذى تتم فيه عملية التجريد هذه يضيق نطاق
تبادل الاستجابات الموفقة بين أولئك الذين يتبادلون مشاعر
الكراهية والعداء . فأساليب الدفاع ، أو الهجوم الذى يلبس
ثوب الدفاع ، لا يكاد يشرع فيها حتى تصبح أطوع للتكرار
منها للتغيير والتعديل ، ويرجع ذلك لسببين : أحدهما
موضوعى مؤداه أن أولئك الذين ينظر اليهم على أنهم أعداء
يشرعون عادة فى التصرف تصرف الأعداء ، حتى تتفق
تصرفاتهم مع الموقف الذى اتخذته الطرف الآخر منهم ،
ويصبح هذا الموقف بدوره ملائما وضروريا . والسبب الآخر
ذاتى مؤداه أن الشخص الذى يتخذ مواقف العداء من غيره
يحتاج الى أن يشعر بالرضا عن نفسه فى هذا الموقف ، وعلى
ذلك فهو لا يكرز هذه الأساليب حتى تصبح تلقائية — أى
ردود أفعال مكتسبة بعبارة أدق — لا يفعل ذلك فحسب ،

وانما هو يخلع عليها قيمة رمزية بالاضافة الى مالها بالنسبة له من قيمة عملية ، وبذلك يصبح الشك في صحتها وملاءمتها من جانبه دليلا على الضعف والخور ، حتى وان تبين أنها لا تحقق شيئا أكثر من العمل على استمرار الصراع الى ما لانهاية .

ومعنى ذلك أنه اذا كان « كل الذين يأخذون السيف بالسيف يهلكون »^(١) فلان من يأخذ السيف يخلق موقفا يتعذر عليه فيه أن يعمده لسبيين أولهما أنه دفع بالآخرين الى أن يشهروا عليه سيوفهم ، والثاني أن السيف قد أصبح بالنسبة له رمزا للفضيلة والقوة والنفوذ .

والنتيجة النهائية لهذا كله هو أننا غالبا ما تقع ضحية لعنادنا واصرارنا على اتخاذ موقف الدفاع والأخذ بأسبابه . فما ان يواجهنا الخطر ، أو ما تقصره على أنه الخطر ، حتى تضيق بصائرنا فلا نرى الا في حدود . وما ان نشرع في التصرف بما تمليه علينا هذه الحدود الضيقة ، حتى نصبح مصدر خطر للشخص الذي رأينا فيه مصدر خطر علينا ، وبهذا تكتمل لموقف الصراع كل عناصره .

ومن هنا يصبح من المتعذر على أى من الطرفين أن يرى

(١) انجيل متى ، الاصحاح السادس والعشرون : ٥٢

الموقف في ضوءه الصحيح ، أو يرى غريمه على أنه بشر مثله ، أو يكلف نفسه عناء البحث والتنقيب عن احتمالات الصلح والوئام ، أو حتى يفكر في الصلح على أنه أمر يتفق واحترام الذات . فكما يندفع الشخص العصابي قسرا الى تكرار السلوك الذى يؤدى به حتما الى مواقف الصد والاختفاق ، كذلك معظمنا ، ما ان نشتبك فى الصراع وتتورط فيه حتى تفقد قدرتنا على ادراك النتائج البعيدة المدى . وعندما نركز اهتمامنا على الحاق الهزيمة « بالعدو » فغالبا ما نمهد بذلك السبيل المؤدية الى هزيمتنا نحن ، اما لأن طاقاتنا تستنفد فلا يتبقى منها ما نوجهه لأهداف البناء ، وبذلك يصيب الجذب حياتنا العقلية والنفسية والمادية ؛ لأننا نسلم أنفسنا لقمة سائغة للكارثة التى أفلت زمامها من أيدينا .

وجدير بالذكر فى هذا الصدد أنه عندما سئل أحد القادة الأمريكين^(١) عما اذا كان يعتقد أن القنبلة الذرية سوف تستخدم ان شئت حرب عالمية ثالثة ، أدلى باجابة ثبتت صحة ما ذهبنا اليه اذ قال : « أعتقد ذلك . فبالرغم من أن المعسكر المنتصر سوف يرث أرضا خرابا ينق فيها البوم ، الا أن الراى العام سوف يطالب فى كل مكان ببذل أقصى الجهود » .

Major General J.F.C. Fuller. (١)

ومن الممكن أن نفترض أنه ما من أحد ينفى إحالة هذا الكوكب الخصيب الى « أرض خراب ينقع فيها البوم » حتى ولا أولئك الذين ينادون باستخدام القنابل الذرية ، ولكن الجو الذى تخلفه حرب تنشب على نطاق واسع لا بد وأن يطلق الرأى العام فى كل مكان مطالبا ببذل أقصى الجهود . ذلك أن معظم الناس فى كلا الطرفين سوف تتملكهم مشاعر الرعب ودوافع الرمز التى يثيرها موقف الصراع ، فتضيق بصائرهم ولا تتسع الا لفكرة كسب المعركة أو خسارتها . ومنذ تلك اللحظة لن تستسيع نفوسهم شيئا دون النصر المبين . ومهما تكن البشاعة التى تصور لهم بها نتائج الحرب الذرية ، فلن يستطيعوا أن يتصوروا بدرجة كافية من الوضوح أن النصر الذى يحرزه أى من الفريقين لن يورثه الا « أرضا خرابا ينقع فيها البوم » بل انه حتى أولئك الذين يدركون هذه الحقيقة لن يعرفوا كيف يضعون حدا لصراع نشب حاملا فى طياته بذور التضخم والاستمرار .

على أننا لسنا فى الواقع بحاجة الى أن نورد ذكر الحروب الضخمة لنستشهد بها على أن الانسان الذى يركز انتباهه على الحاق الهزيمة بغيره لن يمتنى هو نفسه الا بالهزيمة فى نهاية الشوط — لا على يد هذا الغريم فاننا يغفل أساليب

الدفاع التى يتبعها ، وأساليب البغى والعدوان التى يحسبها
أساليب دفاع .

فليس ثمة قاض من قضاة محاكم الأحوال الشخصية ،
الا يعرف أن نسبة كبيرة من قضايا الطلاق يثيرها أزواج
وقعوا ضحايا لعادات الشجار التى استسلموا لها . فبالرغم
من أن كل طرف من طرفى الزواج يشعر بالرغبة فى أن يغير
ما بنفسه اذا غير الطرف الآخر ما بنفسه ، الا أن أحدا منهما
لا يعرف من أين يبدأ ، بل ولا حتى كيف يمتنع عن التفوه
بما يعرف يقينا أنه سوف يثير عراكا لا يريده ولا يبتغيه .
وكل منهما يشعر بالخوف من الآخر بدرجة تجعله حتى
عندما يبدأ هو العدوان مدفوعا بما يتوجسه من عدوان
قرينه عليه ، يعتقد أنه يمارس حقه المشروع فى الدفاع عن
النفس . وعلى ذلك فالطرف الآخر الذى يهاجم لغير ما سبب
يفهمه ، يرى حقه « الطبيعى » فى أن يرد على العدوان
بعدوان مثله . وينتهى الأمر بأن يشق الزوجان الى محاكم
الطلاق طريقا عبدها الشجار والعراك . وهناك ، يقف كل
منهما وحيدا ، خائفا ، يتساءل عما عساه جرى لهذا الزواج .
وكذلك ما من ناظر مدرسة الا ويصادف حالة الطالب
الذى يقصر فى أداء واجباته بدافع الكيد للمعلم أو السلطة

المدرسية التي اتخذ منها عدوا له . مثل هذا الطالب يهيا له أن من بين الطرق التي يستطيع بها الحاق « الهزيمة » بالسلطة التي يبغضها هي أن يهمل في مذاكرة دروسه . ولكنه وقد أغفل التفكير فيما سيثول اليه أمره في المستقبل نتيجة لذلك، يقع ضحية للنصر الذي يحسب أنه يحققه .

والبؤس الذي يعانيه العالم اليوم دليل ناطق على تعدد ضروب الصراع التي أفلت زمامها من أيدينا . ذلك أن ريح العداء التي يذررها الناس من حولهم تصبح الاعصار الذي يتهدد حياتهم بالخراب والدمار .

والاتجاه الذي يأخذه الصراع ، اذا لم نعمل على التخفيف من حدته وتسويته ، اتجاه ينتقل من سىء الى أسوأ . ومع ذلك فليس هذا هو الاتجاه المحتوم ، بل ثمة عامل على جانب كبير من الأهمية يمكنه أن يغيره في كثير من الحالات فيصبح اتجاها نحو التحسن والتقدم — ذلك العامل هو الشخصية الانسانية التي تتصف بالاستقرار الانفعالي والصحة النفسية بدرجة تتيح لها أن تعيش في عالم الواقع وتتوخى الحكمة والتعقل في تصرفاتها . وليس في مثل هذا التعقل أى دليل على الضعف أو المهادة ، فهو لا يتحقق بدافع الاستسلام بقدر ما ينم على القدرة على

المبادأة والابداع . ولعل من أبدع القوى التى أطلقها الانسان
فى هذا العالم قدرته على استخدام التعقل وحسن النية فى
المواقف المهمة لمشاعر العداة والدفاع والثار .

وقد نجح الشاعر الأمريكى جيمس ستيفنسون فى قصيدة
له بعنوان « الكراهية » فى اعطائنا صورة واضحة عن
الكيفية التى تعمل بها هذه القوة فى مواقف الصراع بين
الأشخاص . وتبدأ القصيدة بثورة عداة جامحة :

« واقترب منى عدوى ،

فحدجته بنظرة أودعتها كل غلى ،

ثم لويت شفتى ، وصعرت له خدى ،

ثم رقبته مقطب الجبين غاض العينين .. »

وواضح أن العداة فى هذا الموقف يفرى بعداء مثله .
فأحد الطرفين يشعر أن ذاته معرضة للخطر ، وأن منطق
الصراع يقتضيه الدفاع عن نفسه . على أن الموقف طرأ عليه
تغيير غير متوقع : فالعدو الذى ووجه بالتحدى الذى تمثل
فى « مشاعر الحقد والبغضاء » توقف ناظرا الى غريمه لانظرة
خوف وعداء ، بل نظرة حيرة وتساؤل عبر عنها بقوله :

« سيأتى يوم بعد أن يمضى ما بيننا وينطوى ،

وبعد أن تفرغ جعبتنا مما فيها من خراب ،

يسأل كل منا أخاه : لم الكره ؟ ولم البغضاء ؟

ولكن السؤال .. سيظل بلا جواب .

وقد يبدو لنا عندئذ سرا غامضا

أن كلا منا حمل لأخيه كرها وبغضا ..

وعندما فرغ من كلامه ظل واقفا ،

ينتظر سماع كلامي ووجهة نظري ! »

بهذه الكلمات القلائل التي تتصف بالتعقل والحكمة ،

وفي موقف يغري بالاندفاع في عبارات الكراهية والغضب ،

نجح « العدو » في تغيير الجو الذي ساد الموقف بأكمله ، وفي

اعادة تنظيمه على أساس جديد .

وعندما وقف في هدوء ينتظر جواب صاحبه ، لم تكن

وقفته هذه تغري بالسخرية أو الهجوم ، ذلك أن صاحب

التحدى الأول قد فوجيء بهذا النوع الجديد من التحدي ،

وبأن كل ما أعده من أسلحة الدفاع والهجوم فقدت نفعها

وجدواها حيث أصبحت غير ملائمة للموقف الجديد بعد أن

جردتها تلك العبارات القليلة التي تنم عن التساؤل الصادق

والتعقل الذي يطاول أن يأخذ مكانه — من قيمتها العملية

والرمزية على السواء :

لكنني أسلمت قدمي للريح

فقد خفت ان بقيت

أن أقبله كما تقبل العذراء (١)

وقد سارع الى الهرب لأنه لم يستطع أن يغير اتجاهه
النفسى بالسرعة اللازمة لتمكينه من معالجة الموقف الجديد
المفاجىء بطريقة أخرى غير الهرب . ومع ذلك ففى استطاعتنا
أن نفترض أنه اذا تقابل الرجلان فى يوم من الأيام فى المستقبل
فان كليهما سيكون مستعدا لاقامة العلاقة بينهما على
أسس جديدة .

ويوضح لنا الموقف كما يصوره الشاعر كيف يمكن
استحداث عنصر التعقل فى موقف مهياً لأن تسوده مشاعر
العداء والكراهية المتبادلة .

ولكى تفهم ما فعله هذا « العدو » ليواجه به موقف
التحدى والعداء ، يجدر بنا أن نبدأ بالنظر فيما لم يفعله :
فى الأساليب التى لم يلجأ اليها وفى الأخطاء النفسية التى لم
يقع فيها . ولعل من أبرز الحقائق فى هذا الصدد أنه لم يقع
فى شباك الإهانة التى نصبت له ، فهو لم يطرح غريمه أرضاً
فى سورة غضب صامتة ؛ ولم يزمجر فى وجهه قائلاً : « انت

James Stephens, "Hate", in *Collected Poems*, p. (١)

231 New York: The Macmillan Company, 1928.

تعدل خلقتك قبل ما عدلها لك « ؛ ولم يعرض كنفه تأهباً
للمركة قائلاً : « اذا كنت أنت مستعداً للخناق .. وهو
كذلك » ؛ ولم يحاول أن يدعى الترفع بالنظر شزراً الى غريمه
أو بأن يقول له في برود « يا حبيبي يا خويا انت أخلاقك مش
عاجباني . فهو لم يحاول بعبارة موجزة أن يدافع عن نفسه
بالدخول في المعركة ، وهو كذلك لم يلجأ الى الوسيلة الأخرى
من وسائل حماية الذات — وسيلة الفرار . فلم يجلب عينيه
ثم يوله ظهره ، ولم يتلفت يمنة ويسرة في رعب بحثاً عن
طريق يهرب منه ؛ ولم يتوسل ولم يتضرع ؛ ولم يبد عليه
أى عرض من أعراض الخوف الذى يتيح للطرف الآخر
فرصة الظهور بمظهر الأقوياء الشجعان بالتمادى فى تبجحه
أو باظهار العطف الذى لا يخلو من ازدراء . وهو لم يلجأ
آخر الأمر الى الكلام المعسول الذى يذكر المرء بملبس
الثعابين ولدغ المقارب «^(١)» والذى لا يعدو أن يكون نوعاً
من العداء المقنع .

تلك هى الأشياء التى لم يفعلها « العدو » . على أن

“peach skins and goose-flesh” Edwin Arlington (١)
Robinson (c) “Isaac and Archibald” in *Collected Poems*, p. 179, New
York : The Macmillan Company, 1937.

التغيير الذى طرأ على الموقف لم يرجع الى مجرد امتناعه عن فعل هذه الأشياء ، وانما الى قدرته على الخلق والابداع . ويمكن القول بأنه سيطر نفسيا على الموقف ، وشرع فى اعادة تشكيله على نحو يستحق منا اطالة النظر فيه .

فقد سبق أن بينا أن الصراع يميل الى أن يكتسح من واعيتنا كل ما يتعارض مع الحاجة العاجلة الى الدفاع عن النفس . ولعل أول ما يميز « العدو » فى هذا الموقف الذى نحن بصددده هو أنه نجح فى أن يحول بين بصيرته وبين أن تحد بالدائرة الضيقة التى رسمت لها ؛ وأتاح لها أن تتجاوز الموقف الراهن واللحظة الراهنة بما يسيطر عليهما من مشاعر الغضب الى واقع أكثر اتساعا وأعمق مغزى :

سيأتى يوم بعد أن يمضى ما بيننا وينطوى

كما نجح أيضا فى مقاومة اغراء الرمز فلم ير الطرف الآخر على أنه رمز البغى والعدوان ، ولم ير نفسه على أنه رمز النبيل والشرف ، وانما استمر فى النظر الى نفسه والى صاحبه على أنهما بشر . ويدلنا على ذلك أمران : أولهما أنه أبى أن يتحدث بأسلوب « أنا هنا وأنت هناك » ، بل صدر منه الحديث طبيعيا يشير اليهما معا بقوله « نحن » و « أنا » . والثانى أنه أسبغ على الطرفين صفات لا تختلف فى جوهرها

من أحدهما الى الآخر . فكلاهما ، لا الطرف الآخر وحده ،
كان يسدد الى صدر صاحبه حراب الكراهية العمياء .
وكلاهما ، وليس هو بمفرده ، تكمن فيه القدرة على اعادة
النظر فى الموقف وتقييمه على الوجه الصحيح . ونظرا لأنه
لم ينتقل من حياة الواقع الى عالم الرمز فقد استطاع أن يثير
فى صاحبه مشاعر التساؤل والحب الكامنة فيه ، والتى لم
تكن لتؤدى وظيفتها طالما كان الصراع هو الوسيلة وهو
الهدف .

ونجح كذلك فى احلال عناصر الجمع والتوحيد محل
عناصر التفرقة والتشتيت . فأحل الحيرة الصادقة محل
الخوف والكراهية والغضب ورثاء الذات والحقد والغرور ،
وكلها مشاعر تعمل على تفرقة البشر فتفصل بين الأنا والأنثى
والنحن والهم . أما حيث يخلص الشك والحيرة والتساؤل
من شائبة الزيف والافتعال فانها تملك عندئذ قدرة عجيبة
على خلق روح الانتماء الى جنس بشرى واحد . ذلك أنه
مهما فرقت بيننا ثقافتنا وحضارتنا ومصالحنا المتضاربة فاننا
جميعا نلتقى فى خبرة الحياة فى عالم تحيرنا أسرارها ، وفى
صفة الجهل التى تفوق دائما صفة العلم . وقد كان فى وسع
هذا الرجل أن يلقي على صاحبه درسا فى منافع السلام

فيقول : « لقد فكرت في الأمر مليا و انتهيت فيه الى قرار أود منك أن تعرفه .. » على أنه لو فعل ذلك لما استطاع أن يحرك في صاحبه مشاعر الحيرة المشتركة التي تجمع بين الناس في صعيد واحد :

« وقد يبدو لنا عندئذ سرا غامضا

أن كلينا يحمل لأخيه كرها وبغضا »

وأخيرا . ورغم أنه هو الذي تولى توجيه الموقف الوجهة الصحيحة ، لم يحاول أن ينتقص من كرامة صاحبه ، بل عمل على الرفع من شأنه . فبعد أن عبّر عن حيرته وتساؤله ، شجعه هو الآخر على الاسهام بنصيبه والادلاء بوجهة نظره ، اذ

« .. ظل واقفا

ينتظر سماع مقالتي ووجهة نظري ! »

ولكن الذي حدث هو أنه لم يحظ برأى صاحبه في هذا اللقاء ، وربما لم يحظ به في أى لقاء تلاه ، ومع ذلك فإن في استطاعتنا أن نستنتج أن التفاهم والمحبة قد حلا محل المداوة والبغضاء .

والدرس الذي نخرج به من هذا الموقف هو أن من الممكن احلال التعقل و ارادة الخير محل العداء والكراهية .

ويتطلب ذلك من المرء ألا يلجأ الى أساليب الدفاع المألوفة — بالكر أو الفر أو التعالى . هذا من ناحية . ويتطلب من ناحية أخرى أن يظل في عالم الواقع بما فيه من امكانيات فلا ينحرف مع تيار الصراع الى عالمه الضيق الحدود ؛ وأن ينظر الى غريمه على أنه بشر مثله ؛ وأن يسارع الى اعلان استعدادده للترحيب بتحسين العلاقة بينهما ؛ وأن يعترف بشكوكه وحيرته على نحو يتيح للطرف الآخر فرصة التراجع من عالم الرمز الى عالم الواقع ورؤية نفسه على حقيقتها لا على أنها الفضيلة بعينها ، ويتيح له أن يفعل ذلك دون أن يشعر باتقصاح احترامه لذاته ؛ وأن يعرف آخر الأمر عن ثقته في رغبة صاحبه وقدرته على الاسهام بنصيبه في تعديل الموقف وتحسين العلاقات .

وما ان تفرغ من تقييم موقف كهذا نجح أحد طرفيه في معالجته بالحكمة والابداع حتى يتسنى لنا قراءة معنى جديد في الموعظة القديمة التي طالما أخذت على أنها تنافي الواقع وتجافيه :

« سمعتم بأنه قيل عين بعين وسن بسن . وأما أنا فأقول لكم لا تقاوموا الشر . بل من لطمك على خدك الأيمن فحول له الآخر أيضا .. »^(١) . فالمشكلة التي تعالجها هذه الآيات ،

(١) انجيل متى ، الاصحاح الخامس : ٣٨ ، ٣٩

مهما يكن الأسلوب الرمزي الذي صيغت فيه ، هي مشكلة الصراع على تفاوت مواقفه بين التافه والخطير ، وكيف نستطيع نحن البشر أن ننقله من جموده على الرد على العدوان بعدوان مثله ، الى جو يسهل فيه التلاقى على المحبة والوئام .

وقد يبدو لنا لأول وهلة أن القانون الذي يقضى بأن العين بالعين والسن بالسن هو عين العدالة والانصاف . على أننا اذا أنعمنا النظر فيه تبين لنا أنه لا يضيف جديدا على الموقف ، وأنه يعجز عن لأم ما يصيب النفوس من جراح . فنحن نعلم أن الذي يحدث غالبا هو أن هذه الجراح تظل فاعرة فاعا ، أو قد لاتندمل الا لتتكأ من جديد ، فينشأ موقف يتطلب فقاً عين أو كسر سن ، ويتطلب بالتالي أن تعود عجلة الثأر الى الدوران حول محورها القديم . وقد تستمر في ذلك الى ما لانهاية ما لم يبادر أحد الطرفين الى العفو ووضع حد للعدوان والرد عليه بعدوان مثله . فلا بد اذن من وجود من يستطيع ادخال عنصر جديد على موقف يتصف بالجمود فيفتح السبيل أمام امكانيات الخلق والابداع والسلام .

أما حيث يسود قانون « العين بالعين والسن بالسن » ، وحيث لا يوجد من يتجاوز بصره تلك الحدود ، فقد يلقي

في روعنا أن عالمنا زاهر بالأحداث نتيجة لما نسمعه من ضجيج
المعارك الناشئة بين الأزواج والزوجات ، وبين العمال
وأصحاب الأعمال ، وبين الأسر المتعادية أو الطوائف المتعارضة
أو الأمم المتحاربة . ذلك أن الصحف لا تقدم في مثل هذه
الجو أخبار الكوارث والمآسي التي تنشرها بالخطوط
العريضة على صفحاتها الأولى . على أننا إذا نفذنا ببصائرنا
إلى ما وراء السطح تبين لنا على الفور ألا جديد في الأمر ،
وأننا قد سمعنا هذا الضجيج من قبل .

فإذا كان لنا أن نخضع للصراع وتقبل ما يحدثه في
حياتنا من تخريب على أنه أمر لا سبيل إلى إيقافه ، فلا بد من
أن يوجد لدى بعضنا ذلك القدر من الجرأة الذي يمكنهم من
التخفيف من تحفزهم وغلوئهم ، وذلك القدر من البصيرة
الذي يمكنهم من رؤية مستقبل باسم من خلال مشاعر الخوف
والغضب ، وذلك القدر من المشاركة الذي يمكنهم من رؤية
الغريم على أنه بشر ، وأخيرا ذلك القدر من الخيال الذي
يمكنهم من ادخال عنصر جديد على موقف يتسم بالجبود .
ويؤدي بنا هذا إلى أدعى الوصايا إلى حيرتنا وتساؤلنا :
« سمعتم أنه قيل تحب قريبك وتبغض عدوك . وأما أنا
فأقول لكم أحبوا أعداءكم » ^(١) فقد نشعر بالحيرة والارتباك

(١) انجيل متى ، الاصحاح الخامس : ٤٣ ، ٤٤

إذا نحن حصرنا تفكيرنا في نطاقه العادي ، وقد نشعر بأنه لا بد لنا من أن نتجاوز حدود طبيعتنا البشرية لكي نستطيع اتباع هذه الوصية ، بينما الواقع كل ما تتطلبه منا هو أن نتخذ موقفا مرنا لا جامدا من علاقة تهدهدا مشاعر العداء . فقد لانفهم مثلا كيف نحب أعداءنا وهم أعداؤنا ، ولكننا قد نستشف مغزى عميقا وراء قدرة انسان على أن يعالج موقفا قام على العدوان والرد على العدوان بمثله — على نحو يفتح السبيل أمام احتمالات وامكانيات جديدة . وعلى ذلك فمن الممكن تفسير وصية « أحبوا أعداءكم » على أنها تعنى « حاولوا تعديل الموقف على نحو يمكنكم كما يمكن الطرف الآخر من الخروج من الدائرة الضيقة التي فرضتها علينا مشاعر العدوان المتبادلة الى دائرة أكبر منها تتيح المشاركة في الخبرات التي تنمى المحبة بين البشر . وروضوا أنفسكم على أن يتقبل بعضكم بعضا ، فقد يأتي الوقت الذي يجب فيه بعضكم بعضا » .

فاذا فرت الوصية على هذا النحو ، لم يعد اتباعها أمرا فوق طاقة البشر ، بل ان ذلك قد تحقق بالفعل على أيدي كل من نجح في تحويل اتجاه الصراع الانساني وأتاح له السير في طريق التحسن بدلا من الانتقال من سيئ الى أسوأ ،

ولا يزال يتبعها كل يوم عدد لا يحصى من الآباء والمعلمين والقائمين على شئون العمال ورجال الدين والساسة ممن أوتوا خصوبة في التفكير وسعة في الأفق والخيال .

وقد يقال ان الصلح مهمة خطيرة : ولكن ، أوليست الحرب كذلك ؟ وقد يقال ان الشخص الذى يدير خدش الأيسر قد يطرح أرضا جزاء له على ما فعله : ولكن ، أو ليس من المحتمل أن يلقي نفس هذا الجزاء لو أنه رد على الصفعة بصفعة مثلها ؟ وحتى لو فرضنا أنه سيكسب المعركة فى النهاية بعد كفاح طويل مرير تتشابك فيه الأذرع وتصطرع القرائح ، أليس من الأرجح أن يخرج مثقنا بالجراح ؟

معنى ذلك أن المخاطرة لاتصلح لأن تتخذ معيارا للحكم والقياس . فما ان يبدأ الصراع حتى تغلق سبل الأمان على أى حال . فلا مفر لنا اذن من البحث عن معيار من نوع آخر - ويجب أن يدور بحثنا فى مجال القيم البعيدة المدى . وفى مجال النظرة الشاملة فيما يتعلق بخير السبل التى يمكن أن تحقق للجنس البشرى ما يصبو اليه من صحة وسعادة . ويجب كذلك أن نأخذ فى اعتبارنا ما جبلت عليه الطبيعة البشرية من قدرة على الخلق والابداع . فاذا كنا نحترم هذه القدرة وقدرها فلن نرضى لأنفسنا أو لغيرنا أن نهوى الى

حضيض الكراهية والعداء فلا نستطيع التصرف الا بما يمليه علينا موقف الصراع .

ويجدر بنا هنا أن نسأل سؤالا على جانب كبير من الأهمية : ما هي الصفات التي ينبغي أن تتوافر لصانع السلام، أى للشخص الذى يستطيع أن يدخل عنصرى التعقل والحكمة على موقف سادته مشاعر العداء والكراهية ؟ .

منذ قرون عدة وقف سقراط على منعطف أحد شوارع أثينا يعلن مبدأ هاما رغم وضوحه ، مؤداه أن المرء اذا أراد أن ينجز عملا فمن الخير له أن يزن مؤهلات الشخص الذى يسند اليه هذا العمل . فاذا أراد أن يبنى بيتا مثلا فهو لا يختار لهذه المهمة أول من يصادفه فى الطريق ، وانما يختار لها بناء ، أى شخصا اتقن المهارات الجسمية والعقلية اللازمة لعملية البناء . وكذلك اذا أراد زوجا من الأحذية فانه يختار شخصا اتقن الصنعة وعرف كيف يمارسها .

فاذا فرضنا أن سقراط كان بيننا اليوم فقد نسأله : الى من نسعى اذا كان أمامنا موقف صراع ينتظر تسوية وحلا . وما من شك فى أن الشخص الذى نختاره لهذه المهمة يشترك مع البناء الذى أورد سقراط ذكره ليستشهد به على صدق حجته فى أنه لابد وأن يكون قد اتقن المهارات اللازمة لأداء المهمة التى سيعهد اليه بها .

وهنا . وفي هذه النقطة من حديثنا بالذات ، تبرز دلالة كل ما سبق لنا أن قلناه في هذا الكتاب ؛ فالصفات التي ناقشناها على أنها دليل على صحة النفس وحيوية العقل هي ذاتها التي تقفز الى أذهاننا عندما تتساءل عن الصفات التي يجب أن تتوافر لصانع السلام — أى للشخص الذى تتحداه مشاعر الكراهية والعداء فلا تجتاح نفسه مشاعر مماثلة لها في قوتها وطبيعتها ، ولا يستسلم لدافع الرد على العدوان بعدوان مثله .

وهناك بطبيعة الحال كثيرون ممن ينجحون لأسباب ترجع الى الخوف ، أو الضمير ، أو إثارة العافية ، في كبح جماح غضبهم وثورتهم ، وإن كانوا يدفعون الثمن فيما بعد صداعا، أو سوء هضم ، أو شعورا بالاجهاد . ولكن هؤلاء ليسوا موضع حديثنا الآن ، وإنما الذى يعنينا هنا هو الشخص الذى أوتى القدرة التلقائية على مواجهة موقف الصراع ، والاحتفاظ في الوقت نفسه بتعقله واتزانه . ومواصلة النظر الى غريمه على أنه بشر ، ورؤية اعتبارات أخرى غير اعتبارات النصر والهزيمة . فأى شخص يكون هذا ؟ وقد يبدو الجواب عن هذا السؤال غريبا اذا قلنا انه الشخص الذى نجح في تسوية الصراع النفسى الذى تعرض له في ماضى حياته نجاحا يكفل له معاشة نفسه في أمن وسلام .

على أننا قد اهتمدنا اليه بفضل ما عرفناه عن عملية

الاسقاط . فعندما يوجد مثل هذا الشخص في موقف من مواقف الصراع ، فلا مفر له من أن يفعل ما يفعله كل منا في مثل هذه الظروف ، ذلك هو اسقاط ما بنفسه على العالم الخارجى ، فيرى خارج نفسه ما يشعر به في قراراتها ، ويبنى تصرفاته على هذا الأساس . فإذا لم يتحفز ويهيئ بدنه وعقله للرد على العدوان بمثله ، عرفنا أنه في أعماق أعماقه على وفاق مع الحياة أى على وفاق مع نفسه كشخص يعيش في هذه الحياة .

وثمة علامات أخرى تدلنا على أنه على وفاق مع نفسه يتمتع بالصحة النفسية والاستقرار . فقدوته على الاحتفاظ بسعة أفقه في لحظة الحرج تدلنا على أن مشاعر القلق لم تستنفد كل قواه ، ولم تفقده صلته بكل ما في عالم الواقع عدا ما يتصل منه بحاجة الدفاع عن الذات . فهو لا يزال قادرا على النفاذ الى ما وراء موقف الخطر القائم ، ولا يزال قادرا على اتيان الاستجابات التى تتصف بالمرونة والملاءمة ، لا مجرد تلك التى تتصف بالحمية والجمود . فبدلا من أن يرد اللطمة بمثلها أو يفر في هلع وذعر ، أو يكبت الدوافع التى لا يجرؤ على التعبير عنها ، تجده يتجه نحو الموقف بعقله وقلبه .

وعلى ذلك ففي استطاعتنا أن نفترض أنه عرف « شقاء السعداء » الذين لا يهابون الخلق والابداع ، وأنه قادر على أن يلمس ما بالموقف من نقص في وضعه الراهن ، ولكنه قادر في الوقت نفسه على أن يشعر بأن من الممكن تغيير هذا الوضع . ونلاحظ كذلك أنه لا يجد نفسه مدفوعا الى « التصرف كما يتصرف سائر الناس » أى الى العمل على اثبات ذاته بالطرق المألوفة وطبقا للمعايير المتداولة التي تقضى بصد العدو وقهره ما استطعنا الى ذلك سبيلا .

والقدرة على الانتظار صفة أخرى يتميز بها صانع السلام. فهو يستطيع ممارسة أمر خص به الانسان دون سائر المخلوقات ، ذلك هو ارجاء الاستجابة الى ما بعد الفراغ من تقييم الموقف والبت فيما ينبغي عمله بشأنه . ونحن نعلم الآن أن الطمأنينة النفسية وحدها هي التي تمكن المرء من الانتظار على هذا النحو في موقف تكمن فيه امكانيات العداء بعد أن تتوتر أعصابه أو يلجأ الى شغل فترة الانتظار بعبارات الهجوم أو الدفاع .

ويتميز صانع السلام آخر الأمر بذلك النوع من الشجاعة الذي خص به أولئك الذين ليسوا في صراع دائم مع أنفسهم، والذي يتمثل في بسط الكف حيث يحتمل أن يرفض ، وفي

المخاطرة باتخاذ موقف قد يثير سخرية الآخرين وضحكهم ،
أو يعرضه للهجوم بعد أن يلقي سلاحه أو يغمد سيفه . ومعنى
ذلك أن لديه — ما في ذلك شك — المعين النفسى الذى
يكفيه لمواجهة هذا الموقف ثم يفيض عن حاجته . فهو يستطيع
أن يتوخى فى معالجته الحكمة وسعة الأفق لأنه كبير الثقة فى
مروته وفى قدرته على « العود » . وقد ترفض عروض السلام
التي يتقدم بها أو قد يطرح أرضا ، ولكن الجرح الذى يصيب
ذاته نتيجة لذلك سوف يلتئم ، ولن يستطيع أحد أن يبادىء
بالمحبة فى موقف العداء وأن ينتظر نتيجة عرضه فى هدوء
الا اذا كان يتمتع بهذا النوع من الطمأنينة النفسية ، ويملك
هذا الرصيد النفسى الذى يستطيع أن يلجأ اليه عند الحاجة .
وخلاصة القول أن الشخص الذى أوتى القدرة الطبيعية
على صنع السلام هو ذات الشخص الذى يتمتع بالصحة
النفسية وبقدر من الحيوية يزيد عن حاجته اليومية . وهذا
الفيض الذى عرفناه فى هذا الكتاب تحت أسماء نذكر منها
الاستقرار النفسى والسعادة وخصوبة النفس هو وسيلته الى
صنع السلام . ويمكننا أن نصفه بأنه رصيد من الطاقة
النفسية ، استطاع صاحبه أن يلدخه لأنه لم يضطر الى
استهلاكه فيما يستهلكه فيه غيره — أى فى مواجهة الصراع

النفسى — وما يترتب عليه عادة من اشتباك فى صراع مع العالم الخارجى .

فكل ما فعله اذن لنعين أنفسنا — وغيرنا — على تقبل أنفسنا ، وبالتالى على ادراك الواقع وفهمه ، وعلى التحرر وسعة الأفق ، والاقبال على محبة الناس ، انما فعله من أجل السلام وفى سبيله .

ونحن اذا نظرنا الى عالم اليوم من زاوية معينة فربما تمتلئ نفوسنا باليأس والقنوط . فحيثما اتجهنا بأنظارنا وتفكيرنا ، لايسعنا الا أن نرى الصراع المدمر ونشهده . ورغم ذلك فانا اذا نظرنا اليه من زاوية أخرى فقد تمتلئ نفوسنا بالأمل والرجاء كما لم تمتلئ من قبل . فالصراع قصة قديمة لاجديد فيها ، وان تغيرت صورته وتنوعت أسلحته وأصبحت أشد فتكا وأقدر على الافناء ، ولكن ثمة جديدا فى اقبال الناس على اتقان المهارات اللازمة لصنع السلام .

ويشارك فى هذا الاقبال جميع الموجهين والمعالجين النفسيين . ذلك أن العلاج النفسى ما هو فى جوهره الا وسيلة لحفظ السلام ومحاولة لمعاونة من أخفقوا فى تحقيق الوئام بينهم وبين أنفسهم ، وبينهم وبين غيرهم على تحقيق

ذلك النوع من الأمن النفسى الذى ينعكس على العلاقات الانسانية فيكسبها روحها وصفاء .

وكذلك نجد أن برامج توجيه الآباء والأزواج تستهدف — فى معظم نشاطها — صنع السلام وحفظه . فهى تستهدف منع أو تسوية ما قد ينشب بين الآباء والأبناء ، أو بين الأزواج والزوجات ، أو بين أفراد الأسرة الواحدة عموماً من صراع قد يؤدى الى هدم الأسرة والفرد على السواء .

وكذلك يسهم فى صنع السلام بطريقتهم الخاصة أولئك الذين ينظمون مشروعات البحث فى سيكولوجية الجماعات مثلاً ، ويحاولون اجراء التجارب التى تستهدف جمع المعلومات عن الطريقة التى يؤثر بها الناس بعضهم فى بعض فى مختلف التنظيمات والتشكيلات ؛ وعن أنواع المشكلات الشخصية التى تظل دون علاج فتصدر عنها عادة ألوان السلوك التى تثير الناس بعضهم ضد بعض ؛ وعن العوامل التى تطرأ على الجماعة فتفرقها شيعاً وأحزاباً ؛ وعما قد يحدث من ناحية أخرى فيرأب صدعا من هذا النوع ويمكن الجماعة من أن تشق طريقها ثانية الى التعاون المثمر ؛ وعن الفروق بين السلام « السلبى » الذى يسود جماعة يفكر زعيمها نيابة عن أفرادها وبين السلام الايجابى المبدع الذى

يسود جماعة يقوم تنظيمها على الاحترام المتبادل والاشتراك في بذل الجهود . فمشروعات البحث في هذا الميدان ظاهرة جديدة دون أدنى شك ، والحقائق التي تتجمع على أثرها في مختلف أرجاء المجتمع الذي نعيش فيه يمكن أن نحيلها الى قوة نحد بها من مواقف الصراع التي لا تقوم على أساس من العقل أو المنطق .

وثمة ميدان آخر يمكن أن يعتبر حقلا تجريبيا مشرا للعلاقات الانسانية ، ذلك هو ميدان العمل والصناعة . وقد صادف أن كنا نشترك مع احد مديري الأعمال في احدى شركات النفط الكبرى في دراسة برنامج معين . ونوهنا بالروح المعنوية الممتازة التي تسود جو العمل في الشركة ، فرد علينا في تواضع محمود قائلا : « من الطبيعي أنه اذا كان العمل يتطلب استخدام آلات دقيقة الصنع باهظة الثمن فليس من الحكمة أن يغفل أمر الروح المعنوية بين مستخدميها » .

وما من شك في أن هذا جانب من جوانب الموقف يبرهن لنا على صحة المثل القائل : ان الحاجة أم الاختراع . ومع ذلك فليس هو الموقف بأكمله ، اذ ثمة جانب آخر قد يكون هو الأهم ، ألا وهو أن الجهود المتزايدة تبذل اليوم في سبيل رفع الروح المعنوية والنهوض بالعلاقات الانسانية في ميدان

الصناعة على تعدد مناحيه . ومهما تكن الدوافع الكامنة وراء هذه الجهود ، فان الحقيقة ستظل باقية تشير الى أن ميدان الصناعة قد بدأ يشكل قوة من قوى الطبيعة في سبيل العمل على سيادة روح المحبة والسلام .

وقد يبدو لنا في الجبهة الدولية أن دعاة الحروب قد نجحوا في اكساح صانعي السلام ورغم هذا فثمة من الحقائق ما يشجعنا على الظن بعكس ذلك . فقد رأينا أن الصلح بين الأفراد لا يتطلب مجرد التوقف عن القتال ، وانما يتطلب كذلك تشجيعهم على المشاركة في الخبرات التي يستطيعون من خلالها أن يتعلموا كيف يجب كل منهم الآخر . فاذا أخذنا هذا المبدأ في الاعتبار استطعنا أن نقيم دلالة قيام منظمات كمنظمة الصحة العالمية ومنظمة التغذية والزراعة على أساس جديد . فمن طريقهما ، وعن طريق الكثير غيرهما من الهيئات والمنظمات ، بدأت الأمم والشعوب تشترك في تنفيذ مشروعات تشبه الى حد بعيد تلك التي تعمل على تنمية روح المحبة والاحترام بين الأفراد . والحقيقة الثانية التي ينبغي لنا أن ندخلها في اعتبارنا هي أن حوادث الاعتداء التي كانت تؤدي في الماضي الى اعلان الحروب لم تعد تفعل ذلك . صحيح أننا لم نتعلم بعد السلام ، وأن الحرب الكورية

ما زالت سجلا بين الطرفين حتى هذه اللحظة^(١) ، ولكن هذه الحرب ذاتها لم تنشب نتيجة لمصرع أمير أو لحادثة من حوادث السواحل أو الحدود . فضلا عن ذلك فإن كلا الطرفين يسعى سعيا جادا لتسوية الموقف دون أن يكسب أى منهما المعركة .

وقد وصف أحد الكتاب الأمريكيين شهر مارس ، وهو الشهر الذى يجمع بين رحيل الشتاء واقبال الربيع ، بأنه شهر « الاستعداد الصახب » وعلى هذا المقياس يمكن القول بأن الصراع الغاشم لم ينته بعد ، وأن عصر البناء والسلام لم يقبل ولم تبزغ تباشيره فى الأفق بعد ، ومع ذلك فمن الواضح أن الجهود العديدة التى تبذل فى سبيل تدعيم السلام والتدرب على فنونه توحى بأن ثمة نوعا مماثلا من « الاستعداد الصახب » ، لا لعالم المثل الذى تسود فيه الرحمة واردة الخير ، وإنما على أقل تقدير لعصر توجه فيه الطاقة البشرية الى بناء العالم أكثر مما توجه الى تدميره وافنائه .

وواضح أنه حيث يتعمد الموقف وتمتد جذور العداوة والبغضاء ، لن يستطيع شخص بمفرده أن يحقق السلام بمجرد نجاحه فى استجماع شجاعته والاحتفاظ بهدوئه واتزانه

(١) نشر هذا الكتاب عام ١٩٥٤ .

وابداء روح المحبة نحو غريمه بدلا من أن يوتر عضلاته
ويقده زفاد فكره استعدادا للثأر والانتقام . فما زال ،
وسيطل هناك ، العدد الذى لا يحصى من المواقف التى
لا يجدى فى حلها شيء ، والتى لن تستطيع المحاولات مهما
تحلت بالأناة والصبر الا أن تفسح سبيلا قد تؤدي فى نهاية
الأمر الى الصلح والمشاركة على الخبرة .

وجدير بنا فى هذا الصدد أن نعيد النظر فى حكمة قديمة
أخرى فى ضوء ما عرفناه عن أنفسنا من حقائق « حينئذ تقدم
اليه بطرس وقال يارب كم مرة يخطئ الى أخى وأنا أغفر له .
هل الى سبع مرات . قال له يسوع لا أقول لك الى سبع
مرات بل الى سبعين مرة سبع مرات »^(١) .

وليس معنى هذا أن موقف الصراع يمكن أن يحل اذا
دأب أحد الطرفين على ترديد عبارات الصفح كما لو كان يدير
اسطوانة سجلت عليها هذه العبارات ، وانما المقصود به إبراز
حقيقة عن الخبرة الانسانية مؤداها أن الصبر الذى تتطلبه
آية مهمة تتعهد بأدائها يجب أن يتناسب مع مدى تعقد هذه
المهمة .

وحيث تتمثل المهمة فى تسوية موقف من مواقف الصراع

(١) انجيل متى ، الاصحاح الثامن عشر : ٢١ ، ٢٢ .

تغلغل في مشاعر الخوف وامتدت جذور الأحقاد في الذاكرة وفي النفوس ، فان على القائم بها أن يتحلى بصبر لا تحده حدود . اذ لن يتحقق شيء سوى انتكاس قضية السلام اذا هو خطأ خطوة نحو الصلح لم يستجب لها غريمه الا بالحنذر والعداء فما كان منه الا أن قال في كبرياء مجروحة : « حسنا » لقد أديت واجبي وآتى دوره لتأدية واجبه أما أنا فلن أتيح له فرصة صفى مرة أخرى .

واذا كان نقاد الصبر على هذا النحو لن يحل المشكلة فان ثمة من ألوان الصبر كذلك ما سوف نعجز عن حلها ؛ فهي لن تحل بذلك النوع من الصبر الذي يتمثل في التغاضي عما لا يطاق ، وتحمله نتيجة للتسليم بحتميته . كما لن يحلها ذلك الصبر الذي يزدان به من نصب نفسه شهيدا بغية الانحناء أمام مواقف التحدى والاستمتاع بالثناء للذات والشعور بالفضل على الطرف الآخر .

أما الصبر الذي تتطلبه هذه المواقف فهو من النوع الخلاق الذي يحمل طابع الصحة والحيوية ، ويتمثل في التنقيب عن الاحتمالات والامكانيات ، وبذل المحاولة لتلوي الأخرى الى أن تنجح احداها ، والاقبال على فحص عناصر الموقف ودراسة المشكلات المعيرة التي تظهر فيه ، والقدرة

الفائقة على تمثل خبرات الفشل دون الوقوع ضحية لليأس ،
هذا الصبر أقرب شبحا الى صبر الفنان الأصيل منه الى صبر
من يترك نفسه ريشة في مهب الريح ؛ اما لأنه قد انتهى الى
تعريف الحياة بأنها « طريق الدموع »^(١) أو لأنه يستعذب
العذاب .

فالشخص الذى ينجح فى إعادة تشكيل موقف العداء
أذن لابد وأن يكون فى أعرق أعماقه فناً أصيلاً . ولعل أقرب
السبل الى فهمه هو القاء نظرة على مهمة الفنان .

وقد قال روبرت براوننج فى إحدى قصائده^(٢) ان المؤلف
الموسيقى المبدع يستطيع أن يؤلف « من ثلاثة أصوات »
« لاصوتا رابعا بل نجما ساطعا » . أى انه يؤلف وحدة جديدة
من عناصر قائمة . وذلك هو نفس ما يفعله صانع السلام .
فهو لا يحاول صب غريمه فى القالب الذى يرضاه له ، بل
يسعى الى احالة الموقف الذى يشملهما معا الى موقف يتيح
للقوى البشرية والسمات الفردية التى قمعها الصراع فرصة
لظهور وتمهيد السبيل للخبرة المشتركة بدلا من أعمال
العداء .

“Vale of tears” in “Confessions” by Robert Browning (١)

Robert Browning, “Abt Vogler”. (٢)

وليست الأصوات التى يشكلها المؤلف الموسيقى أصواتا جديدة ، ولا هى خاصة به وحده ، وانما هى كما يقول الشاعر « منبثة فى أرجاء العالم وفضائه » فهى الأصوات التى انبعثت من ثورة بابل وضجيجها كما انبعثت من الأنعام التى صاحبت بناء جدران أريحا وأسوارها . ولا يحتاج المؤلف الموسيقى فى ابداع تحفته الى أصوات خير من هذه ، بل ان فى استطاعته أن يخلق من القديم جديدا له سحره وجلاله اذا تمكن من ادراك خصائصها الجوهرية على نحو يتيح له أن يؤلف منها وحدة جديدة متناسقة متكاملة .

فاذا انتقلنا من عالم الموسيقى الى مجال العلاقات الانسانية بين الأفراد والجماعات وجدنا العناصر المتاحة للعقل الخلاق تتمثل فى انفعالات الانسان ومشاعره ، ووجدناها هى الأخرى « منبثة فى أرجاء العالم » صالحة لتحقيق الهدف الذى يسعى هذا العقل الى تحقيقه . فصانع السلام ليس بحاجة اذن الى أن يحلم بالعالم الأمثل الذى كان فى وسعه أن يوجده على هذه الأرض لو أن الطبيعة البشرية كانت غير ما هى عليه . ذلك أن مهمته هى النفاذ ببصره الى ما وراء الصراع بحثا عن امكانيات وحدة جديدة غير آبه لما قد يتعرض له من مخاطر وأهوال .

الفصل السادس عشر

الصحة العقلية في عصر التآمر

تحدثنا في الفصل السابق عن توخى الحكمة وسعة الأفق في معالجة مواقف الصراع بين الأفراد والجماعات حيث يعرف كل من الفريقين موقف غريبه منه ، وهى ما يمكن أن نسميها مواقف الصراع الصريحة المكشوفة ، فإذا سمع أحدنا شخصا يفاجئه بقوله : « أنا لأحبك يا صاحبي » . فقد يجب على هذا التحدى السافر بالقول أو بالفعل فقد يرد قائلا : « وكذلك أنا لست أغان أننى أحبك » . أو قد يقول : « أنا لا ألومك على ذلك ولكن هلا نهتني الى تلك التصرفات التى تصدر عنى فتثير أعصابك ؟ » . وحيث يعرف الشخص عدوه ويواجهه على هذا النحو فإن السبيل تكون مهددة عندئذ اما للصلح أو للرد على العدوان بمثله — والأغلب أن تحمل الأساليب المتبعة فى كلتا الحالتين طابع الصراحة والوضوح . على أننا فى أيامنا هذه يتهددنا عدو قد تزايد خطره واشتد . ذلك هو الشيوعية التى عرفت كيف تخفى دوافعها

وأساليها على نحو يجعل من المتعذر ان لم يكن من المستحيل
اكتشافها أو الاعتماد في مواجهتها على الطرق الصريحة
المعروفة .

فقد تحققنا اليوم بما لا يدع مجالا للشك من أن الشيوعية
لم تعد مبدأ تتخذه أمة تحدها حدود جغرافية معينة أساسا
تقيم عليه أسلوب حياتها ، بل أصبحت قوة للتأمر تتنكر في
مختلف الأثواب ولا تكن احتراماً للحدود الجغرافية
ولا للعرف الدولي . وهي اذ تنهض بهذا الدور لا تكمن
قوتها في قوة أنصارها أو ضخامة عددهم ، وانما في الدس
والوقية والتفرقة وبعث الشك والريبة في النفوس . وقد
أصبحت حتى في بلادنا قوة لها خطرها تستطيع أن تؤثر
بطريق مباشر أو غير مباشر في حياة كل منا باثارة مشاعر
الحقد والخوف والريبة وضرب الهيئات المعادية لها بعضها
ببعض ، وتحويل انتباهنا وشغلنا عن السعى الى تحقيق
الأهداف والمثل التي نصبو اليها ، وباضطرارنا الى ممارسة
حريتنا والدفاع عنها في حذر وتردد ، وبزعزعة ثقة المواطنين
في قدرتهم على تقييم مشكلاتهم الاجتماعية والعمل على
حلها . وعلى ذلك فليس في مقدورنا أن نفعل حقيقة هامة هي
أن الشيوعية تمثل اليوم خطرا يهدد الصحة العقلية
والنفسية .

فما هي الأساليب التي يتبعها الشيوعيون المهندسون
بيننا فتىء لهم نصرا لا يتناسب مع قوتهم المادية وانما
يفوقها الى حد بعيد ؛ وكيف ينجحون في اثارة العداوات
بيننا على نحو يجعلنا ننهض عنهم بالعمل على بث روح
التفرقة التي يشدونها ؟ وكيف استطاعوا أن يعيشوا بيننا
دون أن يرتاب أحد من الناس في وجودهم ومدى تغلغل
نشاطهم ؟

وأولى الحقائق التي يجب علينا أن ندركها هي أن
الشيوعية حركة تنظمها قوة خارج بلادنا تعمل بكل السبل
على اخفاء نشاطها ، ويساعدها على النجاح في خداعنا اتباعها
أساليب التآمر والتسلل . ومعنى ذلك أنها تستعين على تحقيق
أغراضها بمواطنين من بيننا .

وقد يبدو سخفا قولنا ان بلدا كروسيا يستطيع أن يجد
بين مواطنينا فئة لاتتورع عن معاداة البلد الذي آواهم ونشر
عليهم ظله ، فيتوسلون بالتآمر والتجسس والنيمة واثارة
الفتنة واختلاق الأكاذيب الى اضعاف هذا البلد الى درجة
تجعل منه في نهاية الأمر لقمة سائغة لهذه القوة الأجنبية .
ومع ذلك فتلك هي الحقيقة المزعجة التي بدأنا تتمثلها في
تلكؤ وبطء . فبينما الدافع المخرب الذي يستهدف هدم

نظمت الديمقراطية يأتينا من الخارج ، فان الممول الذي
يستخدمه في هذا الهدم مصدره داخل البلاد .

ومعنى ذلك أن روسيا الشيوعية لاتشن على الديمقراطية
حربا قوامها الجيوش الجرارة ، بل تلجأ الى أساليب التسلل
من طرف خفى عن طريق « المواطنين » الذين استهوتهم
مبادئها . ولعل أدهى ما فى الأمر أن هؤلاء هم مواطنونا
وجيراننا ، وأنهم لابد من أن ينظروا الى نشاطهم هذا على
أنه خيانة لبلادهم ، يعتقدون بما لا يدع مجالا للشك أنهم
يعملون لصالحها اذ يسهمون فى محو « الديمقراطية
الرأسمالية » لكى تحل محلها شيوعية ثورية أسى هدفا
وأنبأ قصدا .

أما كيف يستهوى هؤلاء الأنصار ، وكيف يندسون بيننا
ويحدثون من الأضرار ما لانسبة بينه وبين قواهم العددية ،
فهو ما تسرده علينا القصة الجديدة التى بدأت أحداثها
تتكشف لنا .

وأول ما تقف عليه فى هذا السيل هو أن الشيوعيين
الأمريكيين يتعذر التعرف عليهم ، سواء آكان معيارنا فى ذلك
الصور التى رسمها لهم فنانو الكاريكاتير ؛ أم الصور التى
احتفظنا بها فى أذهاننا عن البلاشفة كقوم هوايتهم التريض

وفي أيديهم أسلحة الموت — تلك الصور التي تجمع بين فكرة قديمة عن الروس على أنهم شعب بدائي ، وعن الثوار على أنهم يتصفون بالعنف والقسوة ؛ أو كان معيارنا ، الشخصية الشيوعية كما يمثلها ستالين — أى شخصية الرجل المخادع الذي يقبل عليك وقد ارتسمت على وجهه ابتسامة عريضة ويبسط اليك يمينه وفيها حامية السلام بينما هو يخبىء في سراه ما يستطيع به أن يفتك بك ؛ أو كان هذا المعيار صورة الجاسوس الأجنبي الذي يطارد رجال المخابرات في الأفلام البوليسية — ذلك أن الشيوعي الذي أتقن فن التسلل والتآمر لاتطبق صورته على صورة أى من هؤلاء على نحو يهين لنا التعرف عليه من صفاته البدنية أو تصرفاته الظاهرية .

فالشيوعي كعدو أبعث على الملل منه الى اثاره الاهتمام — ذلك هو ما أكدته عميد كلية بروكلين في الشهادة التي أدلى بها عن عناصر الفتنة في ميدان التعليم اذ قال : « ان رئيس المعهد الذي يواجه مشكلة وجود الشيوعيين بين أعضاء هيئة التدريس قد تمتعه دراسة الطريقة التي يفكرون بها أو الكشف عن زيف منطقهم وحججهم ، ولكن ليس ثمة أية خبرات مثيرة فيما عدا ذلك » . وعندما طلب اليه أحد

أعضاء لجنة الأمن الداخلى بمجلس الشيوخ أن يتحدث عن خبرته المباشرة بنشاط الشيوعيين بين الطلاب أجاب قائلا : « ان اجابتي عن هذا السؤال لن يكون فيها ما يثير . فقد يتمتع رئيس المعهد أو يثير اهتمامه بحث مشكلة زميل له متحرر صادق في تحرره ، يدافع عن آرائه في قوة وحماسة علما منه بأن الكثيرين غيره لا يؤمنون بما يؤمن به ، ولكن الشيوعيين لا يتبعون هذا الأسلوب في ممارسة نشاطهم ، بل يجدهم القائم على ادارة معهد كمعهدى به ما يقرب من سبعمائة مدرس أقرب شبها الى الحشرات التى تعيش في باطن الأرض ولا تعمل الا في الظلام . فقلما تراهم وقلما تسمعهم ويندر أن تلقى أحدهم وجها لوجه في وضح النهار .. (١) .

ويلاحظ أن أولئك الذين اضطروا بحكم مناصبهم الى مواجهة خطر الشيوعيين يوما اثر يوم كما فعل عميد الكلية المذكور ، غالبا ما يكتسبون مهارة فائقة في التعرف عليهم . وأقل ما يتعلمونه في هذا المضمار هو أنهم يتنبهون الى وجود

(١) Hearings before the Subcommittee to Investigate the Administration of the Internal Security Act and Other Internal Security Laws of the Committee on the Judiciary, U.S. Senate, Eighty-third Congress, First Session on Subversive Influence in the Educational Process, Part IV, p. 567. Washington D.C. : U.S. Govt. Printing Office 1953.

مثل هذا الخطر حيثما ظهر اصرار عنيد من جانب البعض على الوقوف في سبيل كل تقدم ، وحيثما صيغت الأفكار في ألفاظ جوفاء تجردت من معانيها . ورغم ذلك فانه كلما زادت معرفتهم بأساليب الشيوعية كانوا أميل الى تأكيد خفاء هذه الأساليب وتسترها .

واستطرد عמיד الكلية في الادلاء بشهادته موردا مثلا فرضيا يستشهد به على الأسلوب الذى يتبعه المدرسون الشيوعيون . « ولكى أوضح ما أقول ، لنفرض أن هذا المعلم يقوم بتدريس الانشاء لفصل من الفصول . فقد لا يرد على لسانه ذكر الحرب الكورية أو سياسة أمريكا الخارجية أو المذهب الماركسى . ولكن تدريس هذه المادة يتيح له أن يعرف عن طلابه ما يكفيه لأن يستنتج أن أربعة أو خمسة منهم بالذات هم أكثرهم استعدادا للانضمام الى صفوف الشيوعيين . وكل ما عليه أن يفعله عندئذ في سبيل التعبئة لهذه الصفوف ، هو أن ينقل أسماء هؤلاء الأربعة أو الخمسة الى منظم الحركة بين الطلاب ، وبذلك يكون قد نجح في أداء مهمته . ويتضح لنا من هذا خفاء العلاقة القائمة بين عمله كمدرس ونشاطه كمروج للشيوعية » (١) .

(١) نفس المصدر ص ٥٦٨

وطبيعى أن الغالبية العظمى من الأمريكيين العاديين لم
تتح لهم فرصة مشاهدة التآمر الشيوعى عن كثب ، وان
أتاحت فبصورة عارضة ولفترة موجزة لا تهيم لهم الانتقال
من مرحلة المشاهدة الى مرحلة الدرس والفهم . وعلى ذلك
فهم اذا بحثوا عن الشيوعيين فانما يفعلون ذلك عادة وفى
أذهانهم صورة عنهم قوامها الفكرة التى درج الناس على
تناقلها مزوجة بمشاعر الخوف والكراهية التى تتأثر بها
حياتهم .

وقد أظننا فى الحديث عن هذه النقطة نظرا لأن الشيوعى
الحقيقى الذى يندس بيننا ليتآمر علينا كثيرا ما وجد
العون والحماية فى اعتقاد غالبيتنا أن فى استطاعتهم أن يتعرفوا
عليه حيثما وجد ، وأن يفيضوا عليه من كراهيتهم العميقة
ما هو جدير به . وعلى هذا الأساس يظن البعض أنهم اذا
أحسوا بمثل هذه الكراهية نحو أى انسان فلا بد وأن تكون
قد مسته الشيوعية على أقل تقدير . وعلى ذلك فاذا كانت
هذه المشاعر تجتاحهم نحو عدد كبير من البشر فلا مفر لهم
من أن يوصلوا تهمة الشيوعية بهم جميعا . هذا بينما نجد
آخرين يميلون الى تقبل الناس ومحبتهم على أساس
ما يظهرونه ، ويعجزون عن رؤية أحد تنطبق عليه الصورة

التي انطبعت في أذهانهم عن الشيوعيين فلا تثور في نفوسهم مشاعر الحذر أو الكراهية نحو الشيوعيين في عبثهم وتآمرهم لأنهم لا يحصلون أى طابع يميزهم عن غيرهم ، ولأنهم يحرصون على عدم إثارة الشكوك والانتباه .

وقد شرعنا الآن في فهم الأساليب التي يتبعونها والأثواب التي يتنكرون فيها لحماية أنفسهم . ونظرا لأن الكثيرين لم يألفوا هذه الأساليب بعد ، ولأن أحدا لم يربط بينهما وبين مشكلة الصحة النفسية بوجه عام ، فقد يجدر بنا أن نناقش بعضها فيما يلي ونبين كيف توسل بها الشيوعيون لتعكير صفو حياتنا .

فقد يتنكر الشيوعى في ثوب الأحرار الصادقين ويدعى لنفسه أهدافهم وأساليبهم ، فيندس وسط جماعات وهيئات هو أبعد ما يكون عن أن يؤمن بمبادئها ومثلها ، ويأخذ على عاتقه هدم هذه المبادئ والمثل والتشكيك في قيمتها وجدواها . فهو اذ يتظاهر بالحرص البالغ على تحقيق العدالة الاجتماعية والاقتصادية ، وعلى صيانة حقوق الأقليات والحريات المدنية ، وعلى نشر التعليم وتعميم الإصلاح السياسى ، ينجح في تحقيق عدد من الأهداف الدنيئة التي يسمى الى تحقيقها .

ففى عالم يسكنه عدد لا يحصى من المحرومين والبؤساء الذين يتلهفون على من يمكنهم أن يثقوا به ويعتمدوا عليه فى الخلاص من حرمانهم وبؤسهم ، كثيرا ما ينجح الشيوعيون فى تمثيل دور المنقذ الأكبر متوسلين الى ذلك بتشجيع حركات وتوزيع مطبوعات تحمل فى ظاهرها طابع التحرر الصادق ، وتجذب اليها أناسا كثيرين ممن يحرصون مخلصين على تحرير البشرية واسعادها ويحملون للشيوعية بطبيعة الحال ألد العداء . وهم اذ يفعلون ذلك يخلقون جوا تفقد فيه اتجاهات التحرر ثقة الناس بها ، ويحشر فيه الكثيرون من أعداء الشيوعية فى زمرة الشيوعيين ، فتذهب جهودهم فى محاربتها أدراج الرياح ؛ ويحل فيه نوع من الحذر والتردد الذى يضر أسلوب الحياة الأمريكية محل ما اتسم به هذا الأسلوب من تلقائية وشجاعة وتحرر ، وبذلك يتسرب الخوف الى نفوس أناس أرادوا الخير ولكنهم فقدوا الثقة فى قدرتهم على تحقيقه . ولما كانوا يفتقرون الى الوقت الذى يتيح لهم اجراء ما يلزمهم من تحريات للتحقق من صدق كل هيئة تدعو الناس الى التعاون معها على الاصلاح ، فانهم يجنحون عادة الى قصر الاسهام بجهودهم على الهيئات التى ثبتت أقدامها ، بينما تتدهور الهيئات الناشئة التى تعتبر

عاملا حيويًا من عوامل استمرار نمو المجتمع الذي نعيش فيه . وبهذا يدب الوهن والضعف في أوصال مبادئ التحرر التي قام عليها نظامنا الديمقراطي .

تلك هي الأهداف التي يحققها الشيوعيون وهم يرتدون ثياب الأحرار ، وكذلك وهم يندسون بين أحرار لم تتسرب مشاعر الشك الى نفوسهم نظرا لأننا لم تنبه الى الصفات التي تميزهم الا بالتدرج . ويبرز من هذه الصفات ثلاث على أقل تقدير .

أولها علو الضجيج الذي يثرونه تجاه كل حالة من حالات الظلم أو مجافاة الانصاف يتخذون منها « قضية » يدافعون عنها . فقد تبين لنا بما لا يدع مجالا للشك بعد أن شاهدنا العديد من الأمثلة على ذلك أنهم لا يهدفون الى معالجة الأمراض التي يعاني منها المجتمع الانساني وانما الى تجسييمها وإبرازها على نحو يمكن ضحاياها من رؤيتها بجلاء ووضوح، على أن يضمنوا في الوقت نفسه نيل دورهم كمنقذين ومخلصين حقه من الظهور والاعلان . ويمكن القول بصريح العبارة أنه لو أن هذا المجتمع لم يقدم لهم حالات الظلم التي يولولون عليها لاضطروا الى اختراع هذه الحالات واختلاقها . صحيح أن الحر المؤمن بتحرره قد يندد في حماسة واصرار

بالظلم الذى أخذ على عاتقه مناهضته حتى يوقظ أولئك الذين غفلوا عنه ويشحذ همتهم لاتخاذ اجراء حياله ، الا أنه مع ذلك لا يرفع عقيرته بالصراخ بغية تجسيم المشكلة والتشهير بالمجتمع ولا شئ غير ذلك . فعندما نعلم مثلا أنه قد أشيع فى الخارج ، بما فى ذلك فرنسا وانجلترا ، أن الاقتصاص قد أصبح ظاهرة مألوفة فى المحاكم الأمريكية ، فلن نشك لحظة فى أن الشائعة مصدرها شيوعى ، ولا يمكن أن يكون الأحرار هم الذين روجوا لها . فالأحرار لا يتوخون مطابقة كلامهم لواقع الأمر فحسب ، وانما هم فى العادة يشفعون قدهم ببرامج حكيمة للتوجيه والاصلاح .

وتؤدى بنا هذه الحقيقة الى الوقوف على فرق آخر بينهما : هو أن الأحرار يريدون للمشكلات أن تحل بينما الشيوعيون يريدون لها أن تبقى دون حل . وذلك درس تعلمه الكثيرون ممن أقبلوا فى سذاجة على مؤازرة مشروعات « الاصلاح » التى دعا اليها الشيوعيون ، ودفعوا ثمن تعلمه غاليا . فقد عرفوا أنه بالرغم من كل ما أريق من مداد وسود من ورق وعقد من اجتماعات وألقى من خطب فان شيئا لم يتحقق على الاطلاق . ذلك أن الشيوعيين لا يستطيعون من حيث المبدأ أن يدعوا شيئا يتحقق نظرا لأن المشكلات

« المستعصية » هى بضاعتهم التى يتجرون فيها . ولهذا نجدهم يتوسلون بهذا الأسلوب أو ذاك من أساليب التعويق لكى يعترضوا سبيل كل المحاولات الساعية نحو الإصلاح . وعلى ذلك فإن الضجة التى يثيرونها لا يمكن أن تتمخض عن برنامج معقول من برامج التطور والنهوض .

والفرق الثالث وثيق الصلة بسابقه ؛ فجهودهم لاتقف عند حد عرقلة مساعى الإصلاح ، وإنما نجدهم كذلك يصبون المشكلة فى قالب يبدو معه أن حلها لا يمكن أن يتأتى الا عن طريق العنف . بمعنى أن كل حالة من حالات الظلم الاجتماعى أو التفرقة العنصرية أو التستر على المخالفات المالية يخلع عليها ثوب يحمل طابع « المنطق » الشيعى ، بحيث يوحى بأن من المستحيل على القوى المتعارضة أن تتفق أو تتعاون على الوصول الى حل مشترك ، بل لابد لها من أن تظل متعارضة الى أن تحطم احداها الأخرى . وعلى النقيض من ذلك نجد أن من أهم مميزات الأحرار الصادقين ايمانهم بأن مجتمعا كمجتمع فيه متسع للناس على اختلاف ألوانهم وتباين وجهات نظرهم وتعدددها ؛ وبأنه حتى هؤلاء الذين يعتقدون آراء تختلف كل الاختلاف عن آرائهم — لهم حقوقهم التى لا مراء فيها ولا جدال ؛ وبأن مشكلاتنا يمكن أن تحل دون حاجة

بالتفرق المتعارضة الى أن تشتبك في حرب لاهوادة فيها الى
أن تنجح احداها في افناء الأخرى .

وليس ادعاء التحرر هو الثوب الوحيد الذى يخلعه
الشيوعيون على أنفسهم لحمايتهم ودفع الشبهات عنها ، وانما
قد نجدهم من ناحية أخرى ينخرطون في صفوف الرجعيين
يشجعونهم على الصاق تهمة الشيوعية بالأحرار ، وعلى حصر
تفكيرهم في أضيق الحدود ، والعمل على عزل أمريكا عن
مصرح السياسة الدولية حتى تتخلى عن دورها كحليف قوى
للدول المناهضة للشيوعية وللتوسع الشيوعى . وكما أن
الأحرار الأمريكيين ليسوا بشيوعيين كذلك الرجعيون .
فكلاهما نتاج طبيعى للمجتمع الذى نعيش فيه ولأسلوب
الحياة الذى اتخذناه لأنفسنا ، وكلاهما لعب دوره في تشكيل
السياسة التى اختطها هذا المجتمع . ومع ذلك فإن الرجعيين
عندما يرمون الأحرار بالشيوعية فهم يعملون دون وعى منهم
على خدمة أهداف الشيوعيين .

وجدير بالذكر فى هذا الصدد أن الرجعيين لم يختلطوا
بالشيوعيين بالقدر الذى فعل الأحرار ؛ ذلك أنهم يفضلون
لأسباب ترجع الى تكوين شخصيتهم وفلسفتهم الاجتماعية
أن يقصروا علاقاتهم واتصالاتهم على الطبقة الاجتماعية

والاقتصادية التى يتمون اليها ؛ بينما يميل الأحرار الى انشاء العلاقات مع مختلف الطبقات التى يتألف منها المجتمع الأمريكى . على أن أهم ما يؤدى اليه هذا الفرق بين الرجعيين والأحرار هو أن الرجعيين يكونون أبطأ من الأحرار فى فهم أساليب الشيوعية ووسائلها نتيجة لأنهم لاتتاح لهم فرصة مشاهدة الكثير منها ، ولأنهم يركنون بالتالى الى الصورة التى كونوها فى أذهانهم عن الشيوعيين يتخذونها معيارا للحكم على الناس . وعلى أى حال فان قلة فرص الرجعيين فى الامتزاج بالشيوعيين لم تمنعهم من أن يقدموا لهم العون والمؤازرة دون أن يفتنوا الى ذلك .

مثال ذلك أن روى منظمة كاليونسكو بتهمة الشيوعية أو الدعوة الى خروج أمريكا من الأمم المتحدة بدافع الوطنية الضالة ليس فى صالح طائفة بقدر ما هو فى صالح الشيوعيين . ويصدق مثل هذا القول كذلك بالنسبة لما ينادى به البعض من فرض اجراءات التفرقة العنصرية وسن القوانين التى تحد من فرص الهجرة الى أمريكا . وهنا نواجه ظاهرة من أغرب الظواهر التى يتميز بها عصر التآمر الذى نعيش فيه تتمثل فى أن الرجعيين يتخذون فى سبيل تحقيق أهدافهم مواقف ويتصرفون تصرفات هى نفس المواقف والتصرفات التى

يتخذها ويأتيها الشيوعيون لتحقيق أهداف تختلف عن أهداف الرجعيين كل الاختلاف . فهم يميلون الى تقسيم الناس الى طوائف وطبقات وبالتالي الى متمين ودخلاء وسادة وأتباع ، وهم يمتقنون التطور الاجتماعى ويعادونه . وبالرغم من أن هذه الاتجاهات والسمات لاتجعل منهم شيوعيين أو فاشيين ، الا أنها تساعد على خلق ذات الفروق الاجتماعية والاقتصادية والعنصرية والقومية التى تتبع للشيوعية البقاء والانتعاش . وكثيرا ما نعمل على استمرار المشكلات التى يولول عليها الشيوعيون فى ذات الوقت الذى يأبون فيه اتاحة الفرصة لنا لكى نعمل على حلها بالطرق الديمقراطية السوية .

تلك اذن هى بعض أساليب التآمر التى يتبعها الشيوعيون : فهم يتكرون فى ثياب الأحرار من ناحية . ويعملون من ناحية أخرى على اثاره القلق فى نفوس الرجعيين على نحو يضمن اصرارهم على رجعتهم ومغالاتهم فى جمودهم كما لم يفعلوا من قبل ، وبذلك يعاونون الشيوعيين على توسيع الفجوات بين الطبقات والأجناس والأمم على نحو يتعذر معه التطور التدريجى الذى يستطيع وحده أن يخفف من حدة المشكلات الاجتماعية ويحول بينها وبين الجمود والاستعصاء .

على أن ثمة أساليب أخرى يتوسل بها الشيوعيون لتحقيق أهدافهم . فهم يستغلون العلاقات الشخصية أدناً استغلال وأدعاه الى افساد الخلق . ذلك أنه اذا كان لنا نحن البشر ألا ينفق كل منا وقته وطاقته في حماية نفسه والدفاع عنها ، فلا بد أن تكون الثقة المتبادلة — لا الرية وسوء الظن — هي رائدنا في حياتنا ، ولا بد أن يكون في استطاعتنا تقبل صداقة الآخرين ومعاونتهم على أنها حقيقة لا زائفة . فاذا انقلبَت الصداقة المحض الى صداقة مغرضة تهدف الى تحقيق أغراض شخصية ، فقدت الحياة جوهرها ولبها . أما اذا أصبحت وسيلة للتآمر والفتنة ، فان الضرر الذي تحدثه ضرر بالغ لا يسبر غوره ، خاصة اذا كان ضحاياه عقول أبنائنا ونفوسهم الغضة .

ونورد فيما يلي — كمثال من أمثلة الصداقة المغرضة كما ينظمها الشيوعيون — جانباً من الشهادة التي أدلت بها إحدى الملمات اللائى يعملن لحساب الشيوعية في أمريكا — أمام لجنة الأمن الداخلى التابعة لمجلس الشيوخ . قالت :
تحدث عن الدور الذى لعبته في هذا الاتجاه :

— اتنى لأشك لحظة في أن الضرر الذى أحدثته
بالغ الأثر .

— وكيف كانت علاقتك بالطلاب ؟

— كنت أعاونهم على حل الكثير من مشكلاتهم . وكنت
أعمل معهم فردا فردا . وكنت أحرص دائما على
دراستهم وتفهمهم . وكنت أبدى لهم من المحبة
والعطف المزيد . وكنت محبوبة بينهم الى أقصى حد .
— وهل تعتقد أنك نجحت في اقناع بعضهم بامتناع
المبادئ الشيوعية ؟

— بكل تأكيد (١) .

ففى مجتمع كمجتمعنا لابد لنا أن نعبر عن إيماننا بجدارة
الانسان وقيمه بمقدار ما يديه من ثقة فى أمانة من نعيش
بينهم وصدق نواياهم . وعلى ذلك فعندما يعمد الشيوعيون
الى استغلال العلاقات الشخصية لتحقيق مآربهم ونشر
مبادئهم على هذا النحو الذى يجافى النبل والشرف فانهم
يطعنون حضارتنا فى الصميم .

ويلجأ الشيوعيون كذلك الى عرقلة المساعى التى تبذل

(١) من حديث دار فى الجلسة بين المحقق Senator Ferguson وبين
Dr. Bella V. Dodd. Report of the Subcommittee to Investigate the
Administration of the Internal Security Act and Other Internal
Security Laws, to the Committee on the Judiciary, U.S. Senate,
Eighty-second Congress, Second Session on Subversive Influence in
the Educational Process. Washington D.C. : U.S. Govt. Printing
Office, January 24, 1953.

فى سبيل تحقيق السلام . فهم يضربون الطوائف والأحزاب بعضها ببعض ، وبذلك تضع جهود المناهضين للشيوعية فى قتال بعضهم بعضا بدلا من أن تتفق فى مواجهة العدو أو فى تحقيق أهداف مشرة ، كما يفقد الناس ثقتهم فى جدوى الأساليب السوية المعقولة فى تهيئة جو تسوده مشاعر المحبة والوئام . وقد أتاحت لنا فرص مشاهدة هذه الأساليب المتوترة فى قاعات الأمم المتحدة وفى غيرها من الهيئات والمنظمات . فقد عرفنا مثلا أن بين الفروق التى تميز إحدى نقابات العمال الشيوعية عن قرينتها الشرعية ، دأب الأولى على الدعوة الى الاضراب بلا سبب أو مسوغ ، وعملها على استمرار حركات الاضراب واستعصائها ، ورفضها إتاحة الفرصة لأجراءات الصلح والتحكيم لى تأخذ مجراها .

والشيوعيون العاملون فى الميدان يتبعون أساليب الخداع المنظمة . فهم يكذبون ويشوهون الحقائق . بل منهم من يعيش تحت اسمين امعانا فى الخداع والتضليل . فيعجز المواطنون العاديون — ان لم يكن رجال المباحث والبوليس — عن التعرف عليهم . فالرجل العادى الذى يدير شئون حياته ويقابل الناس فيقبلهم على علائهم قد يعرف فلانا باسمه وشخصه والوظيفة التى يشغلها والتصرفات التى يبدىها ،

ولكنه لا يعرف هذا الشخص ذاته وهو يمارس نشاطه الشيوعي تحت اسم مستعار . وذكروا ذلك بأسطورة اسبانية قديمة عن أحذب يقضى نهاره في القيام ببعض الأعمال اليدوية ينال عليها أجره كما ينال احسان أولئك الذين يستثير عطفهم وشفقتهم ، ثم ينقلب بالليل الى شيطان أوتى القدرة على الطيران فوق أسطح المنازل يصيح السمع وينفذ البصر الى أسرارهم ليسبب لهم المتاعب والأضرار بافشائها . فما أكبر الشبه بين هذا الأحذب وبين الشيوعيين الذين يختلطون بالناس في حياتهم اليومية وينجحون في الوقت ذاته في أحداث الشغب وبث روح العداء والفرقة بينهم .

ويعمل الشيوعيون كذلك على بث الشك واليأس في نفوسنا من جدوى الطرق الديمقراطية في تحقيق الأهداف ؛ فالمذهب الشيوعي ذاته يقوم على افتراض عدم صلاحية هذه الطرق ، اذ لو تسنى تطبيقها لأمكن الطعن في صحة المنطق المادى . واذا تيسر حل المشكلات بالطرق السوية المعقولة تعذر تراكم مشاعر الصد والحقد الى درجة تتيح لها اشعال نار الثورة في النفوس .

ويسير هجوم الشيوعيين على الأساليب الديمقراطية في احد اتجاهين فهم اما أن يحاولوا عرقلتها واعتراض سبيلها

أو يفضوا من شأن النتائج التى نحققها ان هم عجزوا عن
عرقلتها .

وقد كان اتباع هذا الأسلوب — أسلوب العرقلة
والتعويق — هو الذى هيا لحفنة من الشيوعيين أكثر من فرصة
لاتزاع السيطرة على هيئات غير شيوعية ثم العمل على
توجيهها الوجهة التى تحقق أغراضهم ومصالحهم . فهم لم
يفعلوا ذلك باقتناع أغلبية أعضاء هذه الهيئات باعتناق المذهب
الشيوعى ، بل باستنفاد طاقتهم وتحطيم أعصابهم بالاصرار
على اتخاذ موقف المعارضة والمناهضة الذى يستحيل معه
السير فى طريق العمل أو الانتاج . وقد عرف الكثيرون منا
الآن هذا الأسلوب الشيوعى من أساليب التآمر ، وكيف
فجع القليلون منهم فى الفت فى عضد الأغلبية المعادية
للشيوعية ، والتى تعجز رغم رجحان كفتها عن الصمود فى
وجه العناد والاصرار والسلبية التى لاتهدأ ولا تلين ، فيقول
أمر المنظمة فى النهاية الى الشيوعيين يدبرون سياستها
ويديرون دفتها . على أن ذلك لم يتحقق لهم الا بعد أن يش
الآخرون فقطعوا صلتهم بالمنظمة أو كفوا عن حضور
اجتماعاتها . وعلى هذا النحو فجع الشيوعيون فى احراز
نصرين فقد « أثبتوا » أن الطرق الديمقراطية نوع من الاجهاد

الذى لاجدوى منه ولا طائل تحته ، وورثوا في الوقت نفسه اسم المنظمة وسمعتها وامكانياتها وأصبح في استطاعتهم أن يستغلوها لتحقيق أغراضهم الخاصة . صحيح أن أمرها لا بد وأن ينكشف ان عاجلا أو آجلا . ولكن غالبا ما لا يتم ذلك الا بعد قوات الأوان نتيجة لأن الأعضاء المنسحقين لم يدركوا أن القلة المناهضة كانوا من الشيوعيين ، ولأن من آلت اليهم شئون المنظمة لا يسارعون الى تغيير اسمها وعملائها .

أما الغض من شأن ما حققته الديمقراطية فيتحذ صورا عدة . فالرأسمالية مثلا لا بد وأن تظل في عين الناس دائما مصدر الشر وأس البلاء ، وعلى ذلك فالشيوعيون لا يعترفون أبدا بالاصلاحات أو التطورات التي تمت في ظل النظام الديمقراطي . وهم يطعنون في الاجراءات القانونية التي تتخذها ، فحتى حيث تتخذ جميع الخطوات التي تكفل تحقيق العدالة والانصاف ، وحيث يمنح المتهم حق الاستئناف المرة تلو المرة ، لا يتورعون عن الباس من صدر عليه الحكم ثوب الشهداء ان كان في ذلك ما يخدم أغراضهم .

ويعمد الشيوعيون كذلك الى بث روح القوضى والشك باساءة استخدام العبارات الدالة على مفاهيم تعتبر من الأسس التي قامت عليها حضارتنا . ومن أمثلة ذلك

استخدامهم عبارة « الحرية العلمية » على نحو يجعلها تشمل حرية التآمر واستخدامهم عبارة « الحزب الشيوعي » لكي يدخلوا في روع الناس أن الشيوعية حزب مثلها في ذلك مثل أى حزب سياسى آخر في أمريكا .

كما أنهم يشون مثل هذه القوضى والريبة فيما يتعلق بالمواد الدستورية التى قصد بها الى صيانة الحريات . فقد بدأ الكثيرون منا يدركون مثلا أن معاودة من يجرى استجوابهم أمام لجان الكونجرس اللجوء الى المادة الخامسة المعدلة من الدستور ليست محاولة صادقة للدفاع عن النفس بقدر ما هى وسيلة لرقلة هذه التحريات والوقوف فى سبيل تقدمها . وقد شهدنا بأنفسنا احدى جلسات لجنة الأمن الداخلى التابعة لمجلس الشيوخ ورأينا أكثر من مرة كيف يساء استخدام هذه المادة التى تنص على أنه لايجوز اجبار أحد على أن يشهد ضد نفسه . فقد دعى اثنان من الشهود لاستجوابهما بشأن اتئائهما الى الحزب الشيوعي بعد أن جمع من الأدلة والقرائن المحسوسة ما يكفى لادائتهما . على أن الشاهد الأول ذأب على أن يجيب عن كل سؤال اثر سؤال بتلك العبارة التى لم يفت المحققين مغزاها : « أمتنع عن الاجابة نظرا لأن اجابتي قد تديننى » . أما الشاهد الثانى

فقد أجاب عن عدد من الأسئلة العادية اجابات صريحة وسريعة ، وما ان وجه اليه سؤال يمس علاقته بالحزب الشيوعى حتى سارع بالرد كما لو كان السؤال قد ضغط فيه زرا كهريا : « أمتنع عن الاجابة نظرا لأن .. » وهنا أسقط فى يد مدعى اللجنة فأجاب قائلا : « ليس عندى المزيد من الأسئلة » وانهى الأمر عند هذا الحد .

صحيح أن فى استطاعتنا أن نقول ان الشيوعى يدين نفسه ضمنا بامتناعه عن الاجابة . ولكننا اذا أخذنا فى اعتبارنا خطط التآمر كوحدة بدا لنا الأمر أعمق مغزى من ذلك . لأن افتضاح أمر فرد لا يضع حدا للخلط الذى أثير حول الدستور ومواده ، ذلك الخلط الذى ساد بيننا بدرجة تدعو الى الأسف والأسى .

وقد أدى هذا الخلط بالكثيرين من المواطنين المؤمنين بحرياتنا المدنية المخلصين لها الى أن يمارسوا ويجيزوا ممارسة « قانون دستورى صنعه على أيديهم »^(١) على حد تعبير روبرت كوشمان . فهم يفعلون حقيقة أبرزها أحد كبار مشرعينا منذ سنوات مؤداها أن « صيانة الدستور للأفراد

“Homemade constitutional law” Robert E. Cushman, (١)

“Academic Freedom and Responsibility” Ithaca, N. Y. : Cornell Daily Sun.

مقصورة على مواقف الخطر الحقيقي ولا تتمدها الى الاحتمالات البعيدة التى قد تنشأ خارج المجرى العادى للقانون ، ويتوسعون بالتالى فى تفسير هذه المادة على نحو يفقدها معناها ويؤدى الى عكس المقصود منها . ولعل ذلك يرجع الى أن كراهيتهم للشيوعية وللحكم الاستبدادى المطلق فى أية صورة من صوره قد أدت بهم الى أن يتحمسوا فى الدفاع عن حرياتهم بدرجة أعمتهم عن حقيقة أن الشيوعيين أنفسهم كثيرا ما امتنعوا عن الاجابة فى غير مواقف الخطر — أى حيث لا يوجد أى اتهام بارتكاب جريمة على الاطلاق ، فلم يكن هدفهم من الامتناع عن الاجابة فى بعض الحالات الا حماية مراكزهم ومناصبهم وفى بعضها الآخر مجرد عرقلة القانون وتعويقه . فالدستور اذن لا ينص على الامتناع عن الاجابة على هذا النحو ، وليس فى السكوت على مثل هذا الاتفاع حماية للدستور أو دفاع عنه .

وقد ضاعف بعض هؤلاء المواطنين هذا الخلط بامتناعهم أنفسهم عن الاجابة عن أسئلة لم يكن من الممكن بأى حال أن تضر الاجابة عنها بصالحهم ، حيث انهم لم يرتكبوا أى مخالفة ولم يتهموا بارتكاب أى مخالفة . وبالرغم من أن مثل هذا الرفض كان يصب فى قالب القانون الدستورى ، الا أنه لم

يكن سوى تعبير عن الاحتجاج ضد جلسات الكونجرس في حد ذاتها ، أو ضد ما كانوا يشعرون بأنه سوء استغلال للسلطة من جانب المحققين .

هذا من ناحية ومن ناحية أخرى يلاحظ أن الكثيرين من المواطنين الذين لم يتعد اهتمامهم بحرياتنا المدنية حديثهم عنها دون أن يؤمنوا بها أو يثقوا في جدواها ، قد بدأوا يعبرون عن شعورهم بأن الحصانات الدستورية قد قدم عليها العهد ، أو بأنه ينبغي وقف العمل بها الى حين ، حتى يتسنى فرض سياسة حازمة حتى ولو أدت هذه السياسة الى المساس بالقانون الدستوري . وبذلك يسود الخلط وتشيع الفوضى ويعيث الشيوعيون فسادا في مرتعهم الخصب .

والأسلوب الأخير الذي يتبعه الشيوعيون أسلوب يجدر بنا أن نعتبره اتجاها عاما أكثر منه واحدا كبقية أساليبهم — ذلك هو التسلل والاندساس . ويبرز لنا هذا الفرق الأساسي بين « الحزب الشيوعي » وبين أحزابنا السياسية في أمريكا . فهذه الأخيرة تسعى الى الفوز عن طريق الحصول على أغلبية الأصوات ، بينما يسعى الحزب الشيوعي الى فرض نفسه عن طريق العمل في الخفاء داخل المنظمات القائمة بالفعل في المجتمع . اما بتمزيقها والعمل على اضعافها ، أو بإعادة تشكيلها على نحو يتفق وأغراضه .

فالحزبان العاملان على مسرح السياسة الأمريكية ، الحزب الجمهورى والحزب الديمقراطى يتصف تنظيمهما بالمرونة وينبغى أن يظل كذلك حتى يتيح لهما احراز الأغلبية عن طريق الانتخابات . ويمكننا دون محاولة المساس بالدين أن نقول ان السياسى الأمريكى أكبر نصير للدعوة الدينية : « من أراد أن يأتى ورائى فليأت^(١) » ، لأن مجرد تفكيره فى السير على مبدأ مؤداه « لن يتبعنى الا أولئك الذين يتفقون معى فى كل ما أرى وما أفعل » معناه أنه آثر الانتحار فى عالم السياسة . وبالرغم من أن أعضاء اللجان القومية وقادة الأحزاب فى الكونجرس يتحدثون عن تشكيل الحزب وتنظيمه ، الا أنهم لا يعنون بذلك أكثر مما تسمح به الظروف المحيطة بطريقة أخذ الأصوات : حقيقة أن أعضاء الحزب الواحد قلما يتفقون فيما بينهم تمام الاتفاق بل كثيرا ما يختلفون على مسائل جوهرية وحساسة ، وأن كل مواطن يستطيع أن ينهى عضويته فى حزب لينضم الى الحزب الآخر ، وأن الأرجح أنه يفعل ذلك اذا شعر بأن ضغطا يفرض عليه ، وأن كل معركة انتخابية جديدة تتطلب بذل الجهد لكسب

(١) الاشارة الى الآية « من أراد أن يأتى ورائى فليأتى نفسه » انجيل بطرس ، الاصحاح الثامن : ٣٤

أصوات المستقبلين وأصوات المنشقين على الحزب المعارض .
وقد نمل سماع الخطب السياسية التى تنطب في الحديث عن
لاشئ لأنها تحاول ارضاء الناس جميعا ؛ وقد نسخر منها أو
نفقد الثقة في جدواها وقيمتها ، ومع ذلك فطالما ظلت هذه
الخطب هى وسيلة اتصال ساستنا بجماهير المنتخبين فلن
نخشى أبدا احتمال وجود أى تشابه بين أحزابنا السياسية
وبين الحزب الشيوعى .

أما الحزب الشيوعى ، فنظرا الى كونه أداة للتأمر
لاهيئة تقوم على الفوز بأصوات الناخبين ، فلا بد من أن
يكون متماسكا الى أقصى حدود التماسك ، ولا بد أن يكون
تنظيمه الداخلى والاتفاق بين أعضائه تاما . وليس مما يتفق
مع تكوينه أن يسمح لهؤلاء الأعضاء بالانسحاب منه ان
شاءوا خشية أن يفشوا في الخارج سر ما وضع من خطط
وما نفذ في الداخل . ونحن نعلم من شهادة الكثيرين أن من
أشق الأمور محاولة الانفصال عن الحزب الشيوعى بعد
الانضمام اليه . فبالرغم من أن من الممكن فصل الأعضاء
لاعتناقهم آراء « خاطئة » أو لمحاولتهم الاخلال بالنظام ،
الا أنه ليس في استطاعة أى منهم أن ينهى عضويته من تلقاء
نفسه . ونظرا لأن التكتم عامل جوهري في تشكيل الحزب

ونشاطه ، ونظرا لأن الانسان — حتى في رأى الشيوعيين أنفسهم — لا يمكن أن يعتمد عليه اعتمادا لا يرقى اليه الشك، فان أولئك الذين تسند اليهم مهام التسلل أو التنظيم كثيرا ما يظنون غير معروفين لأكثر من عضوين أو ثلاثة أعضاء آخرين في الحزب . وعلى ذلك فجدير بنا أن نتساءل مع شيكسبير قائلين : « أى قيمة للاسم وأى دلالة ؟! » (١)

فحيث يتعلق الأمر بالشيوعية يمكننا أن نكون على يقين من أن ما نسميه حزبا أو يسمى نفسه حزبا ويدعى له كل ما للأحزاب من حقوق وامتيازات ليس بأية حال حزبا بالمعنى الذى نفهمه ، وانما أداة للتسلل والتآمر .

تلك اذن هى مختلف الأساليب التى يستعين بها الشيوعيون على التخفى وعلى تحقيق أهدافهم المخربة ؛ فالشيوعى يندس بين صفوف الأحرار محاولا اظهار عطفه على المحرومين وساعيا فى الوقت نفسه الى هدم ثقة الناس بمن اندس بينهم . وهو يدفع الرجعيين الى المغالاة فى الجمود والدعوة الى العزلة حتى يتعذر علينا حل مشكلاتنا فى عالم متغير ، وحتى تفقد الديمقراطية الأمريكية ثقة الناس بها فى مختلف الأقطار التى لم تسخ عليها الطبيعة ، وفى غير أمريكا

William Shakespeare, *Romeo and Juliet* Act. II Sc. II:43 (١)

من البلدان المعادية للشيوعية . وهو يسمى استغلال العلاقات الشخصية بين الصديق وصديقه والمعلم وتلاميذه والموجه ورواد المؤسسة التي يعمل فيها . وهو يعمل على تشتيت الجهود التي تبذل في سبيل تحقيق السلام ؛ وهو يمارس الكذب والخداع ، وهو يث روح اليأس وسوء الظن في جدوى الطرق التي تتبعها الديمقراطية في حل المشكلات وبلوغ الأهداف . وهو يسمى استخدام العبارات التي تنص على مبادئ هي من صميم حضارتنا فتصبح مصدرا للصراع بدلا من أن تكون عاملا على الوحدة . وهو يثير الخلط بشأن حصاناتنا الدستورية بإساءة استغلالها في غير المواضع التي سنت من أجلها . وهو ينشد النصر في عمليات التسلل الخفية لا عن طريق كسب الأصوات في الانتخابات الحرة .

ويمكننا أن نعتبر ما سلف صورة جانبية للتآمر . ومن المرجح أننا لن نستطيع أن ندرس هذه الصورة ثم نجعل أبصارنا في الحشد البشرى من حولنا لنتقى الشيوعيين المندسين في وسطه دون أن نخطئ . ومع ذلك فإن مثل هذه الدراسة قد تعيننا على التعرف على الشيوعى وهو يمارس نشاطه ، كما أنها تقلل احتمال وقوعنا ضارين عاجزين أمام مشكلة التآمر أو بحثنا عن الشيوعيين وفي أذهاننا الصورة

التي رسمها له فنانو الكاريكاتير ، أو حتى مجرد الصورة
التي رسمتها لنا مشاعر الكراهية والتحيز التي تؤثر في حياتنا.
وفضلا عن ذلك فانه كلما زادت معرفتنا بالشيوعية
والأساليب التي تتبعها في ممارسة نشاطها بيننا قلّ احتمال
تهاوننا في اتجاهات التصرف والتفكير التي قام عليها نظامنا
الديمقراطي والتي ينضج بها الفكر وينتفش . فبدلا من أن
يتسرب الى أذهاننا أن لهذه الاتجاهات علاقة بالشيوعية
المندسة في صفوفنا ، سوف نرى أنها على الطرف النقيض
منها ، وأنها أقوى الأسلحة التي يمكننا أن ندفع بها عن
أنفسنا خطر المتآمرين الذين ييغون اتخاذنا نحن أداة لهدم
ذات المبادئ التي نسعى الى بنائها ودعمها .

الفصل السابع عشر

الاستعداد لمواجهة التآمر

وعندما ننتقل من تحليل الأساليب التي ينتهجها التآمر الشيوعي الى التساؤل عما ينبغي لنا أن نفعله حيال هذا التآمر تواجهنا حقيقتان هامتان : الأولى ، هي أنه يجب علينا أن نفعل شيئا ؛ والثانية ، هي أننا يجب علينا أن نبحث عن الطريق الصواب والا تورطنا في الخطأ .

نعم : يجب علينا أن نفعل شيئا ؛ فلم يعد ثمة أدنى شك في أن الشيوعية قد أصبحت خطرا حقيقيا ماثلا أمام أعيننا ؛ فان غضضنا الطرف عن أهميتها ، أو اعترفنا بهذه الأهمية ثم اتخذنا موقفا سلبيا ازاءها ، فمعنى ذلك أننا نتيح لها فرص النمو والازدهار ، ونعرض نظمنا الديمقراطية للتدهور والانحلال .

على أن ثمة عاملا آخر يهيب بنا أن نفعل شيئا ، ذلك أنه ليس في صالح البشر من وجهة نظر الصحة النفسية ، أن يقفوا جامدين عاجزين أمام مشكلة تمس حياتهم في الصميم

فتؤثر في آمالهم وخططهم ومعتقداتهم . وتتضح لنا أسباب ذلك اذا رجعنا بذاكرتنا الى الفصول السابقة حيث ناقشنا عناصر الصحة النفسية . وقد رأينا أن أهم هذه العناصر احترام الذات والتثبت من الواقع والاستقلال والقدرة على الابتكار ورجحان كفة مشاعر المحبة على كفة مشاعر العدا ، وما من واحد منها الا ويتهدده الخطر اذا ظل المرء طويلا مكتوف اليدين أمام مشكلة حيوية بالنسبة لصالحه وللصالح العام .

على أن مجرد فعل شيء — أى شيء — لا يكفي بالطبع ؛ وانما علينا أن نفعل شيئا له دلالة في ضوء مقتضيات الموقف الراهن . ولعلنا نذكر أن الفرق الذى يميز الشخص السوى والشخص العصابى هو أن تصرفات هذا الأخير وكلامه لا تتفق مع الواقع ولا تسايره حيث انها لا تعدو أن تكون مطية تنتقل عليها مشاعره النفسية الى العالم الخارجى بأقصر الطرق وبعض النظر عن طبيعة هذا العالم وحقيقته . وبالرغم من أنها قد تعمل مؤقتا على التخفيف من حدة مشاعر التوتر التى تزداد حدة فى نفسه ، الا أنها تعتبر العامل الرئيسى فى خلق التوتر بينه وبين الآخرين . وليست بنا حاجة الى النظر بعيدا لكى نرى أن كثيرا من التصرفات التى تحفزها الشيوعية وتشجع

عليها تلائم الشخص العصابي وتناسبه فهي تخفف بعض الشيء من ضغط مشاعر الخوف والكراهية في نفسه ، وهي تمنحه شعورا زائفا بالأهمية . اذ تهىء له فرصة القيام بنشاط محفوف بالمخاطرة والمغامرة . نشاط هو صورة مكبرة من نشاط الأطفال عندما يلعبون « عسكر وحرامية » . على أنها رغم هذا كله قد فقدت صلتها بالواقع على نحو يجعل تيجتها النهائية تتمثل في بث الفوضى والتفرقة التي تساعد على تفشى الشيوعية ونموها .

أن نفعل شيئا — على أن يكون في اتجاه الصواب لا في اتجاه الخطأ — ذلك هو واجبنا وتلك هي مشكلتنا . وثمة في رأينا بضعة أمور نستطيع أن نفعلها في سبيل خيرنا وصحتنا النفسية وكذلك في سبيل خير المجتمع الذي نعيش فيه .

ونحن نعرف أن البرنامج الذي يتألف من هذه الأمور قد لا يرضى الكثيرين وقد يخيب ظنهم . ذلك أنه لا يدعونا الى أن نركز نشاطنا ضد العدو — مباشرة وفي قوة وعنف ؛ بل يدعونا الى أن نفعل أشياء بأنفسنا وفيما بيننا وبين أنفسنا حتى ندعمها ونجعلها أقوى على الصمود في وجه الهجمات التي يشنها علينا العدو المتآمر . بل ان النشاط المباشر ضد العدو قد لا يغنينا في مقاومته شيئا رغم ما قد يحققه من اشباع

عاجل لمضلاتنا وعقولنا ؛ وقد لا يتجاوز ضربات ثائرة ؛ أو قد يتمخض عن الظلم والعدوان اذا ذهب ضحيته الأبرياء .

وقد يتخذ أول واجباتنا طابعا سيكلوجيا محضا اذ يتمثل في محاولة لفهم الذات على حقيقتها . وجدير بنا لكى نبرز دلالة ما نقول أن نشير الى حديث دار بين طبيب نفسى بريطانى وزميل له أمريكى فى أوائل الحرب العالمية الأخيرة . فقد سأل الطبيب الأمريكى زميله البريطانى عما طرأ على شخصيات الناس من تغيرات نتيجة لنشوب الحرب وشن الغارات الجوية . ورد الطبيب البريطانى على ذلك قائلاً انه لم يلحظ تغيرا يذكر ، وأنه يعتقد أن ما فعلته الحرب هى أن جعلت الفرد يتنبه لنفسه ويعرفها على حقيقتها ؛ ومع ذلك فلم تكن استجابات الناس للكارثة مخالفة لطبائهم وشخصياتهم بقدر ما كانت مؤكدة لها مبرزة لمعالمها .

ويمكن أن نقول مثل ذلك عن استجاباتنا للخطر الشيوعى . فحتى عندما تتسم هذه الاستجابات بالمبالغة والمغالاة فانها تظل لنا متفقة مع شخصياتنا غير مخالفة لها ، وان كانت تمثل صورة مكبرة من سلوكنا اليومى فى الظروف العادية . على أنه رغم اتمائها لنا من هذه الناحية ، الا أنها مسألة تهم الصالح العام من ناحية أخرى نظرا لأنها تصبح

جزءاً من الجو السيكولوجى الذى تجرى فيه محاولات
مناهضة الشيوعية ومقاومتها ، وعلى ذلك فنحن نودى خدمة
جلية للصالح العام عندما نحاول فهم طبائعنا وتصرفاتنا
واستجاباتنا فى موقف يضم عددا لا يتسنى لنا تمييزه بوضوح ،
وما زالت الطرق التى تنتهجها فى مجابهته طرقاً مرتجلة يعوزها
الاتقان .

وقد أصبح من المسلم به فى الأوساط العلمية اليوم ، أن
المعادلة الشخصية ^(١) — أى مدى تدخل العنصر الذاتى فى
الموقف الموضوعى — ظاهرة يجب علينا أن نأخذها فى
اعتبارنا وننظر إليها على أنها مصدر للخطأ فى أية تجربة
نفجرها . وفى هذا الوقت المصيب الذى نجتازه اليوم يحتاج
كل منا الى بذل قصارى جهده للتعرف على معادلته الشخصية
ومدى احتمال تدخلها فى استجابته لمشكلة التأمر .

ويمكننا مثلاً أن نبدأ معالجة المشكلة بأن نقر بأنه ما من
أحد منا يعرف بالضبط كم عدد الشيوعيين العاملين فى
صفوفنا . وإذا كان الأمر كذلك فهل الأرجح أن يميل كل منا
كعزء الى المبالغة أم الى التقصير فى تقديره ؟ وكذلك ما من
أحد منا يعرف بالضبط أين ومتى يستتج وجود نشاط

Personal equation. (١)

شيوعى . فهل الأرجح أن يميل كل منا كفرد الى الاعتقاد في وجوده حيث لا يوجد ، أم الى اغفال وجوده حيث يوجد ؟ ان الاجابة عن كل من هذين السؤالين تكمن في تكوين شخصية كل منا ، وفي نوع العلاقات التى نسعى عن طريقها الى اشباع حاجتنا الى الانتماء وتقدير الذات .

هـ أن ثمة شخصا يمكننا بحق أن نصفه بالسعادة . صحيح أنه لا يبدو عليه الابتهاج والمرح أينما حل وحيثما ارتحل ، ولكن سعادته تتصف بالعمق وتحمل طابع الهدوء والاستقرار والدوام . وبالرغم من أن سبل حياته لم تكن كلها مهيأة مهيأة ، الا أنه استطاع أن يشكلها كما شاء ويوجهها الوجهة التى أراد . وهو لا يتحدث عن أنه شخص عصامي بل ولا يدور تفكيره حول هذا الجانب من حياته . ولكنه نجح في تحقيق ثقته بنفسه نتيجة لنجاحه نجاحا تاما أو جزئيا في حل المشكلات التى اعترضت سبيله ، وفي معاشة ما لم يستطع حله منها . وهو سعيد في حياته الزوجية : صحيح أنه ليس زوجا مثاليا ، ولكن زواجه يتصف بالاستقرار الذى لا يخلو من مفاجآت . وهو يحب عمله الذى يعتبره مصدرا لأنواع أخرى من الاشباع غير مجرد كسب الرزق ، بل ان جوانب الخلق والابداع في هذا العمل تستميله

وتستهويه بدرجة أصبح من المتعذر عليه معها أن يعترف بالضبط ما اذا كان يمارس مهنة أم هواية ، ونظرا لأن في متناوله دائما من أوجه النشاط ما يفيض عن حاجته ووقته ، فهو لا يسارع الى الانضمام الى كل هيئة تؤلف أو الى كل ناد يقام . ومع ذلك فإن لديه احساسا عميقا بمسئوليته المدنية وشعورا صادقا بأن الحياة قد سخت عليه ، وعلى ذلك فهو مدين لها بسعادته ، ويدفعه هذا الشعور الى أن يكون بدوره كريما سخيا ، والى المسارعة الى تلبية النداء الى الاسهام في مشروعات البر والخير سواء أصدر من أفراد أو هيئات . وبالرغم من أنه لا يتفجر تحسنا للإصلاح ، ولا يحلم بأن يصير العالم أجمع الى نعيم بين عشية وضحاها ، الا أنه يشعر بالرغبة الصادقة في أن تتاح فرص الحياة السعيدة لأكثر عدد ممكن من الناس .

ومن الممكن أن يتصف مثل هذا الشخص بأنه تتاج الديمقراطية وصانها في وقت واحد معا . فهو لا يمكن أن ينتمى الى نظام استبدادى ، وهو يعرف ذلك ويطمئن اليه . وبالرغم من أنه لا ينغمس في مشاعر الوطنية الهوجاء ، الا أن الشك لا يتسرب الى نفسه بشأن المجتمع الذى يدين له بالولاء ، والعمل ، والايمان .

هب أن نشاطا شيوعيا بدأ يفزو الميدان ، فهل من المحتمل أن يكون مثل هذا الشخص من بين الأوائل الذين يكتشفون وجود هذا النشاط ؟ الأرجح أن يكون الجواب عن هذا السؤال بالنفى ، وأنه سوف يتردد ويمانع في التسليم بوجود مثل هذا النشاط . وهب أنه تلقى دعوة بدت عليها مظاهر البراءة الى الاسهام في نشاط جمعية معينة ، فهل من المحتمل أن يكتشف بسهولة أنها دعوة شيوعية مستترة ؟ الأرجح أن يكون الجواب عن هذا السؤال أيضا بالنفى ، وأنه لن يفعل ذلك الا بعد أن يتعلم من أخطاء كثيرة يرتكبها أن عليه أن يتخذ جانب الحيطة والحذر حتى ولو تعارض ذلك مع طبيعته ومزاجه .

وتتضح لنا في مثل هذا الموقف ظاهرة من الظواهر الغريبة التي يتميز بها العصر الذي نعيش فيه . فالشخص الذي يقف مع الشيوعيين على طرفي قيفض ، ويعارض النظم الاستبدادية في أية صورة من صورها ، لامن حيث المبدأ فحسب ، وانما في تصرفاته اليومية كذلك ، قد يكون آخر من يدرك طبيعة التآمر الشيوعي واتساع نطاقه .

ورغم غرابة هذه الحقيقة الا أنها غير مستعصية على الفهم فهي تشير بوضوح الى عملية الاسقاط التي عرفناها وألفناها

فهذا الشخص اذ يرى العالم وقد سادته مشاعر المودة التى تسيطر على نفسه ، ويرى الناس عموما جديرين بالمحبة التى يشعر بها نحوهم ، ليس من اليسير أن تثور فى نفسه مشاعر الشك والريبة . فهو يميل الى أخذ الناس بطواهرهم ، والى تغليب جانب حسن الظن بهم ، والى عدم الشك فى أمانتهم . الا اذا ثبت بالدليل القاطع كذبهم . وفضلا عن ذلك فان هذا الأسلوب الذى اتخذه رائدا له فى حياته قد أثبت نجاحه فى معظم المواقف التى مر بها . ذلك أن ما قدمه من خير عاد عليه عموما بخير مثله . ونظرا لأن هذا هو أسلوب حياته وتحتاج شخصيته والخبرات التى مر بها ، فهو لا يكف عن الاعتماد عليه فى أولى خبراته بالشيوعيين مهما شذت تصرفاتهم واستجاباتهم التى تمليها عليهم اتجاهات المذهب الذى يؤمنون به . وقد يجد أساليب التعويق والتخريب التى ينتهجونها أساليب كريهة ومنفرة ، ولكنه لا ينتقل سريعا من مرحلة الكراهية الى مرحلة التشاؤم والحذر . هذا هو السبب فى أن أولئك الذين ظلوا على علاقة طيبة بالحياة أبطأ من غيرهم فى معارضة الشيوعية والعمل على مناهضتها . على أنهم لا يكادون يقتنعون بحقيقة الخطر الشيوعى حتى يصبح إيمانهم بضرورة مكافحته إيمانا قويا راسخا لا شئ الا لأن حبهم للديمقراطية حب صادق لا تشوبه شائبة .

فاذا أخذنا الشخص المخالف لهذا فى طبيعته وشخصيته شاهدا نواعا مخالفا من الاسقاط . فالشخص الذى تعتمل فى نفسه مشاعر الصراع ،والذى يظل فى شقاق دائم مع آقاربه وزملائه ، ويعتقد شعوريا أو لاشعوريا بأن الحياة لم تنصفه، ولا يكف بالتالى عن نقد الآخرين والانتقاص من قدرهم ، والذين يساوره الشك دائما بأن هناك من يأتى به ليلحق به الضرر ، ويميل الى تقسيم الناس الى طبقات ودرجات -مثل هذا الشخص الذى لم يشعر فى حياته قط بالارتياح الى أسلوب الحياة الديمقراطية ، غالبا ما يكون أول من يرتاب فى وجود النشاط الشيوعى . وليس هذا بالأمر الغريب ، فمشاعر الشك والريبة لديه متحفزة دوما للوثوب ، ومشاعر الخوف والكرهية تفيض عن حاجته وطاقته ، وهو لا يتورع عن أن يشير باصبع الاتهام الى أخ له فى الانسانية أو الوطن . وعلى ذلك فمشكلته هى أنه يرتاب فى وجود النشاط الشيوعى سواء وجد أم لم يوجد .

وعلى هذا فبينما يضع التآمر الشيوعى الشخص الذى ساد حياته الاستقرار أمام ضرورة توخى الحذر وتضييق دائرة تقبله للناس ومحبه اياهم بحيث يستبعد منها المتآمرين، نجده يضع الشخص الذى افتقرت حياته الى الاستقرار أمام

ضرورة كبح جماح مشاعر الرية والعداء التى تتمثل فى نفسه حتى لايفلت زمامها من يده .

كل هذه أمور أولية ولكنها وثيقة الصلة بالمشكلة التى نحن بصدد بحثها . فكل منا يحتاج الى أن يبذل قصارى جهده لقياس معادلته الشخصية ومعرفة اتجاهها ونوع الأخطاء التى يحتمل أن يرتكبها فى تقييمه للناس والمذاهب السياسية واتجاهات الأحداث . صحيح أن من المتعذر علينا جميعا أن نبلغ الغاية فى معرفة أنفسنا نظرا لأن كلا منا تغشى عينيه سحابة تتفاوت رقة وكثافة عندما ينظر الى نفسه ، ونظرا كذلك الى أننا لانتمى الى فئات أو أنماط يسهل تحليلها ، وأنه قل منا من يأتى تصنيفه فى أحد طرفى النقيض على سلم السعادة والشقاء أو سلم المحبة والعداء بل يأتى كل واحد منا عند نقطة أو أخرى على هذا السلم أو ذاك ، ويمارس عملية الاسقاط على النحو الذى يهيئه له هذا المكان .

وعلى ذلك فإن أقل ما ينبغى لنا عمله هو أن نسلم بأن أول حكم نصدره على الخطر الشيوعى لايمكن أن يكون دقيقا ولا حاسما ، وأن نرحب بالأدلة والشواهد التى تساعدنا على تصحيح هذا الحكم الذى جاء نتيجة لعملية اسقاط طبيعية وتلقائية . على أن هذا ليس من السهولة بحيث يبدو ، لأن

الأدلة التي يحتاج إليها كل منا هي ذاتها التي يتعذر عليه
تقبلها . ذلك أننا إذا سلمنا بصحة الحكمة القائلة بأن العين
لا تبصر إلا ما تريد النفس رؤيته ، فإن القدرة على الترحيب
بالشواهد غير المستساغة لأبد وأن تكون متعذرة أكثر منها
ميسورة . اذ تعنى أننا نطالب أعيننا ببصار ما لا تبغى النفس
رؤيته ، وأن على المسالمين المسامحين أن يميزوا المواقف التي
تقتضيهم الحزم والحذر ، وأن على الشكاكين المتعسفين أن
يسلموا بأنه ليس كل من يشعرون نحوه بالكراهية عدوا
للشعب ، وليس كل من يختلف معهم فيما يذهبون إليه في
السياسة والاقتصاد شيوعيا متآمرا .

ويقتضى منا هذا التسليم احتمال وجود الخطأ في أحكامنا
الأولى ، وهذا الجهد الذي نبذله لجعله أقرب تمثيلا مع
الواقع أن نكف عن الدفاع عما سبق لنا ارتكابه من أخطاء ،
سواء آكانت هذه تطرفا نحو حسن الظن بالشيوعية
وما تمارسه بيننا من نشاط ، أم تسرعا إلى القطع بوجودها
وجدت أم لم توجد . ذلك أننا في ميسس الحاجة إلى جو
يسوده العلم والمعرفة والتثبت ، وبهية لنا مقاومة أساليب
الشيوعية مقاومة فعالة . وليس مما يساعد على خلق هذا
الجو أن تتمادى في الدفاع عن أنفسنا بالحق أو بالباطل .

فليس من صالح أحد مثلاً (ونحن هنا نوجه الحديث الى أنفسنا بقدر ما نوجهه الى القراء) أن يهم شخص كان في الماضي يسهم في نشاط يخدم مصالح الشيوعيين دون علم منه — للدفاع عن نفسه في سورة غضب جامعة اذا مانبه الى ما تورط فيه ، صحيح أن من حقه بل ومن واجبه كذلك أن يرى الدوافع التي حدت به الى الاسهام ، وأن يقر بجهله بوجود عناصر الشيوعية في هذا النشاط ، وأن يقدم كل ما يستطيع تقديمه من الأدلة لاثبات ذلك : كأن يبين كيف أن الدعوة التي استجاب لها كانت تحمل طابع الديمقراطية ، أو كيف كان بين الأسماء التي وجهت الدعوة أسماء بعثت في نفسه الثقة والاطمئنان ، أو كيف أن اسهامه في هذا النشاط لم يكن ايجابيا ولا فعالا . وما من شك كذلك في أن من حقه وواجبه أن يصمد في وجه أولئك الذين تجرفهم نوبة الحماسة فيحاولون الغض من شأن ما أسهم به في سبيل الديمقراطية . استنادا الى بضعة أخطاء ارتكبها دون علم منه . كل هذا صحيح . على أنه ليس من صالح أحد أن يرفض في اباء وشم أن يجيب عن أى من الأسئلة التي توجه اليه بحجة أن فيها اهانة له وتمديا على حقوقه وحرية ، نظرا لأن ثمة للموقف جانبا ليس في استطاعته أن يتحقق منه وليس أمامه

الا أن يقف منه موقف التواضع والتسليم ، فهو لا يستطيع .
أن يعرف ما اذا كان ظهور اسمه بين أسماء الداعين الى
مشروع أو المسهمين فيه قد حدا بغيره الى اضافة أسمائهم ،
أى انه رغم يقينه من أنه لم يقصد فى ذلك الوقت الى خدمة
أهداف الشيوعية ، الا أنه لا يستطيع أن يقيس مدى ما أسهم
به دون وعى منه فى سبيل تحقيق هذه الأهداف .

ونجد من ناحية أخرى أنه ليس مما يساعد على خلق
جو من التعقل والحكمة أن يرفض أولئك الذين اتهموا
مواطنيهم بالميل الشيوعية سحب اتهاماتهم أو التخفيف من
حدتها بعد أن أثبتت الأدلة مجافاتها للعدالة والانصاف .
فليس ثمة ظاهرة فى الأزمة القائمة أشد خطرا على الصحة
النفسية ولا على أسلوب الحياة الأمريكية من ذلك الاصرار
العنيد الذى يلوذ به بعض الأشخاص والهيئات ممن لا تربطهم
بالأمن رابطة عمل أو واجب ، فى نبذ أولئك الذين كانوا
ضحية اتهاماتهم بالشيوعية اذ يابون عليهم شرح موقفهم
ويصفون كل ما يتقدمون به من شواهد وأدلة بأنه مجرد
أكاذيب شيوعية ، بل ويشرعون فى اختراع أدلة أخرى تثبت
اداتهم واشاعتها اذا ما ثبت وهن الأسس التى قامت عليها
اتهاماتهم لهم فى أول الأمر .

وليس من الممكن أن نعزو هذه الأساليب — كما يفعل بعض الناس — الى مشاعر الوطنية الفياضة ، اذ من الواضح أنها أبعد ما تكون عن الوطنية وأقرب الى أساليب الشيوعية منها الى أساليب الديمقراطية . ولعل من الصواب أن تفهمها على أنها تعبير قوى عن المشكلات التى تعاني منها الشخصية وعن مشاعر الكراهية والصد التى لاضابط لها ، وعن افتقار النفس الى الأمن والطمأنينة .

فبالرغم من أن الأخطاء تتفاوت فى أنواعها وأحجامها ، إلا أنها لاتصدر عنا عفوا ومن حيث لاندري ، وانما هى تصدر عن تكوين شخصياتنا وما يدخل فى هذا التكوين من ميول ومعتقدات ومشاعر . وهى تتكاثر فى هذه الأيام بوجه خاص نتيجة للجو المائع الذى عمل التأمر على خلقه . ولعل أقل ما ينبغى لنا عمله هو أن نحاول الوقوف على نوع الأخطاء التى نرتكبها ، وأن نتيح لعقولنا فرصة بحث الأدلة التى تساعدنا على تصحيح هذه الأخطاء ، وأن نتخذ موقفا معقولا من أخطائنا السابقة بدلا من مجرد الدفاع عنها أو النفور ممن يحاول تبيينها اليها .

فاذا ما نحن وقفنا على أخطائنا بدأنا ندرك أننا لانواجه المشكلات فحسب ، بل اننا نحن أنفسنا مشكلات . فكل منا

يمثل مشكلة لأخيه ، ونحن فى مجموعنا نمثل مشكلة لأولئك
الذين يحاولون الوقوف فى وجه تيار الشيوعية تأدية لواجباتهم
الرسمية ، وهؤلاء بدورهم يمثلون مشكلة بالنسبة لنا .
وتشير هذه الحقيقة الى أمر آخر ينبغى لنا محاولته ،
ألا وهو تقييم الاجراءات التى تتخذها الهيئات الحكومية
الأمريكية لمقاومة خطر الشيوعيين المندسين بيننا تقييما ينهض
على أسس من المعرفة والانصاف . ونحن فى أشد الحاجة الى
بذل هذه المحاولة نظرا لأن الجو الذى تنظر من خلاله هذه
الهيئات والمواطنون وبخاصة منهم المشفقون على الحرية
ودعائهم ، كل منهم الى الآخر ، جو متلبد بسوء الفهم وسوء
الظن ، يعيد الى أذهاننا وصف الشاعر الانجليزى تينسون
للجو الذى حارب فيه الملك آرثر « آخر معاركه الحاسمة فى
القرب » :

واختلط الحابل بالنابل والظلال بالأطلال

وطمن الصديق صديقه فلم يدر من أحياء ومن أمات^(١)
وليس باستطاعتنا فى هذا المجال أن نسرد تاريخ الفترة
التي مرت بها أمريكا فاتهمت بحديث الأمريكيين وتفكيرهم
اليومى الى تداول عبارات مثل « قائمة المدعى العام » ،

Alfred Lord Tennyson, *Idylls of the King* (١)

« لجنة النشاط المعادى لأمريكا » ، « تحريات الكونجرس بشأن عناصر الفتنة » ، « يمين الولاء » ، « لجنة بحث ولاء المواطنين » ، « الادانة بالتضامن » فسوف تجد هذه القصة مجالات لها أوسع من ذلك نظرا لأنها تمثل جانبا من تاريخ العصر الذى طبعت فيه شئون الناس وسلوكهم بما أسماه ه . ج . ويلز طابع « الغرابة المخيفة » .

فكل ما نريده هنا هو أن نشير الى أنه بالرغم من أن كل هذه الألفاظ قد أصبحت مألوفة لنا الا أن ضمائرنا وعقولنا لم ترتج لها بعد ، فنحن لانعرف الأثر الذى سوف تتركه على ديمقراطيتنا فى المستقبل ، ونحن لانعرف ما اذا كان ققبلنا لها يمثل موقفا واقعيا من مشكلة التآمر الشيوعى التى تواجهنا أم هبوطا فى تحمسنا للديمقراطية واستسلاما لجو الضغط والقصر الذى بدأ ينتشر فى أنحاء كثيرة من عالم اليوم . نعم ، نحن لانعرف . وتلك هى المشكلة التى يجب علينا أن نعمل على حلها .

وتمثل حيرتنا فى هذا الصدد مشكلة بالنسبة لنا لأسباب كثيرة . فقد عملت الحكومة اليوم عن طريق هيئاتها واجراءاتها على اقحام نفسها فى حياة الناس وأفكارهم على نحو لم يسبق له مثيل . فاذا كان عدد لا يستهان به من المواطنين المخلصين

لوطينتهم ، لا الداعين الى الفتنة ، يرون أن الاجراءات التي تتخذها الحكومة اجراءات يكتنفها الغموض ويعوزها الشعور بالمسئولية والرأفة والتعقل ، فان هذه الاجراءات تكون بمثابة مصدر آخر من مصادر اضعاف الثقة والطمأنينة في عصر امتلأ بالخوف وعمته روح القلق . والواقع أن كثيرا من المواطنين يشعرون بالخطر يهددهم لا من جانب الشيوعية فحسب ، وانما من جوانب ثلاثة تتمثل في الشيوعية ، وحكومة البلاد ، والسلطات المحلية التي تسمى استغلال مناصبها أو تسمى تفسير الاجراءات التي تتخذها الحكومة . وقد حالت روح القلق وسوء الظن هذه بين الهيئات الحكومية التي ألفت معظمها ارتجالا وبين فرص تصحيح ما تورطت فيه من أخطاء فلم تحظ هذه الهيئات في معظم الأحيان بمعاونة المفكرين الأحرار ولا بمعاونة أولئك الذين حرصوا منذ عهد بعيد على صيانة ما حققناه من حريات ؛ بل الأغلب أنها لم تلق من هذا الفريق من المواطنين سوى حملات النقد والتعنيف . وترتب على ذلك شعور هذه الهيئات بأنها قد أساء فهمها ولم تقدر جهودها ، فعمدت الى الدفاع عن شططها بدلا من محاولة التخفيف من حدته . ونظرا كذلك لأنها كانت تشعر بأنها تؤدي واجبا لا بد من أدائه فقد سعت

الى العون وقبلته حيث وجدته . وكان معنى ذلك فى معظم الأحيان أنها حصلت عليه من أفراد وجماعات يكونون العداء للشيوعية حقا ولكنهم لا يكونون نحو حرياتنا المدنية سوى احترام فاتر ، مما حدا بهم الى اعتبار أن التعدى على هذه الحريات ليس الا ثمنا ضئيلا ندفعه مقابل استئصال شأفة الشيوعية البغيضة . أما اذا كان لحكومة البلاد أن تعالج مشكلة الشيوعية بطريقة فعالة لاتتنافى مع أسلوب حياتنا الديمقراطية فلا بد لها من أن تلقى المؤازرة وتتقبل النقد النزيه من جميع فئات المواطنين المعادين للشيوعية وليس من واحدة منها دون سواها .

وثمة عدد من العوامل يسهم كل منا بنصيبه فى اشاعة الخلط والفوضى الذى نجد أنفسنا فيه . ويمكننا أن نسمى أول هذه العوامل عامل مصادفة التوقيت ، اذ تألفت اللجان الحكومية لكشف النقاب عن الشيوعية وفضح نشاطها ، وأصبحت قوائم المشبوهين وجلسات التحقيق جزءا من الحياة الأمريكية فى وقت لم يكن فيه غالبية المواطنين قد اقتنعوا بعد بخطر التآمر الشيوعى ومدى استفحاله . وفضلا عن ذلك فان تأليف هذه اللجان لم يتخذ طابع الجدية نظرا لأننا جميعا قد واجهنا عصر التآمر بروح ينقصها الجد ، ونظرا لأن الأشخاص

المراد اكتشافهم وفضح أمرهم لم يكن طابعهم قد حدد بوضوح بعد ، مما أفسح المجال لعوامل الجهل والتعصب والعداوة والطائفية والحزبية والطموح السيامى وحس الشهرة — كلها أو بعضها ، ونظرا آخر الأمر لأن الطرق المتبعة لم يسبق لأحد أن عرفها أو توقع ما يمكن أن تلحقه من الأضرار بالأبرياء ، وبالتالي لم تتخذ الحيلة لمجانبة هذه الأضرار وتلافيها .

والعامل الثانى الذى ساعد على اشاعة هذا الجو أن أحدا لم يسع الى اتخاذ الاجراءات التى تكفل إيقاف المواطنين على طبيعة جهود هذه اللجان والغرض منها . فقد ترك المواطنون لأنفسهم يخرجون باستنتاجاتهم من قراءة المقالات التى تنشرها الصحف عن الحالات المثيرة ، أو من سماع ما يقوله أولئك الذين أجريت معهم التحقيقات . وترتب على ذلك أن الجمهور لم تتح له أية وسيلة لمعرفة مدى الأهمية التى يمكنه أن يعلقها على ما يتخذ من اجراءات .

فقد يسأل المواطن العادى نفسه عما عساه يعنيه وضع احدى الهيئات فى قائمة المدعى العام ، أو عن البحوث والتحريرات التى مهدت لهذا الاجراء . وهل يعنى ذلك أن هذه الهيئة قد أقامها الشيوعيون لنشر مذهبهم ؟ أم أنهم قد سيطروا عليها وأمسكوا بزمام الأمور فيها بعد أن تألفت

بالفعل ؟ أم أن الأمر لا يعدو تسلل بعض الشيوعيين إليها
واندساسهم بين أعضائها ؟ أم أن ثمة شيوعيا بين أعضاء مجلس
ادارتها أم أنه بالرغم من عدم وجود الشيوعيين بين أعضائها
الا أن سياستها تبدو عموما متفقة مع سياسة الحزب الشيوعى ؟
هل كان وضع الهيئات فى هذه القائمة يحمل معانى مختلفة
فى مختلف الحالات ؟ وهل يعنى وضع هيئة معينة فى هذه
القائمة أن جميع أعضائها السابقين مهما قصرت مدة عضويتهم
وقل نشاطهم فيها مشبوه فى أمرهم على نحو يعطى جيرانهم
حق نبذهم والاعراض عنهم ؟

والعامل الثالث هو عامل التشهير بالناس فليس مما يتفق
مع المبدأ القائل بأن « العقاب على قدر الجريمة » أن نعاقب
من لم يقترفوا جرما أو يأتوا ذنبا بالتشهير بهم والاساءة الى
سمعتهم والاضرار بهم فى مناصبهم وموارد رزقهم لا لشيء
الا لأن ثمة من يظنون بأنهم من ذوى الميول الشيوعية .
الأمر الذى يدلنا بوضوح على أننا لانستطيع أن نتخذ من
التشهير أداة لمقاومة التسلل الشيوعى دون أن تتورط فى
الظلم والاجحاف .

والعامل الرابع ذو صلة بالقوائم سالفة الذكر . فقد وقعت
المبادئ التى أقمنا عليها حياتنا صامدة فى وجه الأحكام ذات

الأثر الرجعى - أى الأحكام التى تقضى بمعاقبة الناس على اتیان أمر كان مباحا وقت اتیانهم له . ولكن ما بالناس نرى الناس يحاطون بجو من الشك والريبة لأنهم كانوا فى الماضى البعيد يسهمون فى أموال أو نشاط لمنظمات بدا وقتها فى عين المواطن العادى على الأقل أنها ظاهرة طبيعية فى حياة المجتمع الأمريكى ؛ ان جو التآمر على ما يبدو قد حدا بنا الى التسليم بجذوى جمع الأدلة التى تساعد على تحديد الدور الذى لعبه كل مواطن فى حياة هذا المجتمع . ولكن ألا من سبيل الى جمع هذه الأدلة وتقييمها على نحو يجنبنا الحاق الضرر بالأبرياء ؟

ان مشكلتنا مشكلة معقدة بلا أدنى شك . ذلك هو جوهر الموقف . على أن هذا التعقيد ليس من النوع الذى يمكن حله بالانصياع لمشاعر الغضب والريبة واتهام المواطنين حكومتهم باقتناص الناس واتهام الحكومة مواطنيها بالتسلل والتآمر . وعلى ذلك فينبغى لنا أن نبحث عن طرق أسلم تهيم لنا تدعيم أسلوب حياتنا الديمقراطية وتتيح لنا فى الوقت نفسه أن نتعلم كيف نواجه خطر التآمر الذى يمارس نشاطه يتنا .

أما نحن كمواطنين أفراد فمن واجبنا لكى نضمن لأنفسنا

الاستقرار النفسى ولأمتنا السلامة والتقدم أن نحذر استجاباتنا الاسقاطية لما تتخذه الحكومة من سياسة واجراءات ، وأن نحاول تكوين حكم موضوعى سليم على خطر المشكلة ومدى استفحاله . وأن نسهم فى تعييد طرق الاتصال والتفاهم بين الحكومة وبين المواطنين . فالذى يحدث الآن فى معظم الأحيان هو أن هذين الطرفين يتبادلان الصياح دون أن يفهم أحدهما ما يقوله الآخر أو يعنيه .

ويبدو أن ثمة أمرا ثالكا يمكننا أن نفعله من شأنه أن يعمل على الحد من ضرورة ما تجريه الهيئات الحكومية من تحريات فى كثير من ميادين الحياة التى تتحرك فيها . ذلك هو اتخاذ الاحتياطات ضد النشاط الشيوعى — وهى فى الوقت نفسه احتياطات فى سبيل تدعيم الحياة الديمقراطية — فيما ننتمى اليه من جمعيات وتقابات مهنية . وإذا كنا لم نر مثل هذه الاحتياطات تتخذ على نطاق واسع بعد ، فلعل ذلك يرجع الى أننا لم نكتشف حاجتنا اليها الا منذ عهد قريب . ومع ذلك فربما كانت هى أنجع الوسائل التى تساعدنا على مواجهة مشكلة التآمر .

فالمحققون الحكوميون عندما يشروعون فى بحث مدى تغفل عناصر الفتنة فى هذه النقابة المهنية أو تلك غرباء عن

النقابة وعن جوها ولا يمكنهم أن يكونوا غير ذلك . وعلى هذا فليس في وسعنا أن نتوقع منهم أن يفهموا النظم التى سارت عليها الجماعة فى تدبير شئونها فهما دقيقا ولا أن يقدروها حق قدرها . وليس فى وسعنا أيضا أن نتوقع منهم أن يشفقوا على سمعة الجماعة وتماسكها . ولا أن يدركوا دقائق تنظيمها وأسلوبها فى تصريف أمورها . فضلا عن ذلك فانهم مهما حاولوا توخى الحذر وارضاء الضمير فى تصرفاتهم، لابد وأن تمس وجودهم كمحققين كبرياء أولئك الذين اعتادوا سن القواعد التى يسيرون عليها بأنفسهم . وأمر أخير على درجة كبيرة من الأهمية والحيوية هو أنهم لم تتح لهم فرصة لمس نشاط الجماعة اليومى الذى عن طريقه لابد وأن تتكشف حيل الشيوعيين ان عاجلا وان آجلا .

على أن السبيل الى تلافى هذه الميوب جميعها لا يكمن فى اغفال المشكلة أو التهوين من أمرها ، ولا فى الثورة للكرامة وانكار وجود التسلل الشيوعى أو احتمال وجوده . وقد كان الكثيرون منا يعمدون بجهلهم بأساليب الشيوعية الى أحد هذين السبيلين ، وما زال الكثيرون منا ينتهجونه . ولكن الخرق فى اتخاذ هذا الموقف يزداد وضوحا يوما بعد يوم لأن الأدلة كلها تشير الى أن الشيوعيين يحاولون التسلل

داخل أى جماعة تساهم فى تشكيل الرأى العام ، أو فى توجيه العقول الغضة للناشئين ، أو فى تكوين العلاقات الشخصية التى من شأنها أن تيسر بث الآراء والاتجاهات . وعلى ذلك فليس أمامنا الا سبيل واحد لتلافى هذه العيوب ألا وهو وضع برنامج داخلى فعال للوقوف فى وجه التسلل الشيوعى .

فى جلسة لجنة الأمن الداخلى التابعة لمجلس الشيوخ التى أشرنا إليها فى الفصل السابق — الجلسة التى نظرت فيها عناصر الفتنة فى ميدان التعليم — أبرز عميد الكلية المذكور نقطة هامة لها دلالتها فيما يتعلق بالإجراءات التى تتخذها الصيانة حرياتنا العلمية والفكرية . وكان اذ ذاك يتحدى أحد القوانين التى يجدر بنا أن نفخر بها نحن الأمريكين ، وهو القانون الذى يكفل حرية الثقافة والذى أصدره اتحاد أساتذة الجامعات الأمريكية فى عام ١٩٤٠ ونشر عدة مرات بعد هذا التاريخ . وقد قال العميد ان هذا القانون لم يصدق عليه اتحاد أساتذة الجامعات الأمريكية الذى يضم أربعين ألف عضو فحسب ، وانما صدق عليه كذلك اتحاد الكليات الأمريكية الذى يضم سبعمائة من أكبر الكليات فى البلاد ، واتحاد مدارس الحقوق الأمريكية كذلك . ومعنى ذلك أن هذا القانون يمثل عنصرا جوهريا فى نظام التعليم العالى

بأمريكا ، ويمثل في الوقت ذاته الحصن الحصين لحرية التنشيط الثقافية . وبعد أن ذكر هذا كله نبه الى مادة هامة لم ينص عليها القانون نظرا لأن أهميتها لم تبرز الا من عهد قريب . فقال : « . على أن هذه الوثيقة لا تضم أية اشارة الى القيود التي تفرضها على الحريات تلك المنظمات التي ينضم اليها الأعضاء من تلقاء أنفسهم . اذ أن كل ما ينص عليه هذا القانون الخاص بالحرية الثقافية يتعلق بالقيود التي يفرضها عمداء الكليات ومجالس التعليم المحلية وأرباب المصالح الاقتصادية الدنيئة ومن اليهم . ولم يرد بالقانون أى ذكر للقيود التي تفرض على الحريات عن طريق المنظمات التي يلتحق بها المعلمون والأساتذة من تلقاء أنفسهم (١) .

والنقص الذي أبرزه عميد كلية بروكلين تكاد تعاني منه جميع الوثائق التي ترمى الى أهداف مماثلة نظرا لأن النقابات المهنية لم تشر الى الاحتياطات التي ينبغي أن تتخذ ضد عدو لم يتوقعوا أنهم سوف يضطرون الى مواجهته في يوم من

Hearings before the Subcommittee to Investigate the (١)

Administration of the Internal Security Act and Other Internal Security Laws of the Committee on the Judiciary, U.S. Senate, Eighty-third Congress, First Session on Subversive Influence in the Educational Process, Part IV, p. 363, Washington D.C.: U.S. Govt. Printing Office, 1953.

الأيام ، وعلى ذلك فلم يتخذوا من الاجراءات ما يكفل مقاومة نشاطه بينهم لأنهم لم يعلموا بوجوده . ونظرا لعدم شعورهم بالحاجة الى كل هذا ونتيجة لاغفالهم اتخاذ الاحتياطات اللازمة ، فقد حقق الشيوعيون بعض النجاح في تأمرهم وتسليمهم . ولهذا فقد اضطرت الهيئات الحكومية الى اتخاذ التدابير اللازمة لمواجهة الموقف . والذي يؤسف له حقا هو أن التهم التي وجهها الى المدارس والمعاهد بعض القضاة المتحمسين أو الساعين الى المجد والشهرة ، ونخص بالذكر منهم قضاة الولايات ، قد سببت الزيت على نار العداء التي شبت بين اللجان الحكومية وبين المواطنين الأحرار ، والتي كان لهيئها قد بدأ يخدم ويخبو .

ومعنى هذا كله أن المهمة التالية التي ينبغي لنا أن نأخذها على عاتقنا هو أن تسعى مختلف الجمعيات والنقابات المهنية الى اتخاذ الاجراءات الفعالة التي تكفل منع تسلل الشيوعية المتآمرة الى صفوفهم . ولن يكون في وسعهم ولا من حقهم ان هم تهاونوا في ذلك أن يعلنوا عن سخطهم على مآثره الهيئات الحكومية من تحريات وتحقيقات ، ولا بد أن ينكروا التهم التي يوجهها اليهم المواطنون الذين تجرفهم الحماسة وتنقصهم الدراية والكفاية .

ويجب علينا آخر الأمر أن نفهم الأساليب التي ينتهجها التآمر الشيوعي على مسرح السياسة العالمية بوجه عام وفي بلادنا بوجه خاص . فهذه الحركة الخرقاء التي تستهدف إعادة تشكيل العالم كله عن طريق الثورة والحكم الاستبدادي . المطلق ظاهرة جديدة لم تطلع علينا الا في هذا العصر . وقد أبطأ الكثيرون منا في فهم طبيعتها وأساليبها وآثارها ، ومن ثم اتساع شقة الخلاف بيننا في وجهات النظر وسوء فهم كل منا لأخيه .

ولعله من الواضح الآن أن من أقدم واجباتنا وأهمها هو أن نقبل على الوقوف على حقائق هذه الظاهرة الجديدة . التي غزت حياتنا . وتتطلب منا معرفة هذه الحقائق الرجوع الى أوثق المصادر وأصدقها . ونحن نرى أن ثمة ثلاثة أنواع من مواد القراءة ينبغي لنا الاحاطة بها اذا كان لنا أن نتخذ رأيا سليما في موقف يكتنفه الغموض وتسوده الريبة وسوء الظن .

وأول ما نحتاج الى قراءته هو تلك التقارير التي وضعها أولئك الذين لقيت الشيوعية هوى في نفوسهم في وقت من الأوقات فانضموا تحت لوائها وساهموا في نشاطها ثم لم يلبثوا أن منوا بخيبة الأمل عندما اكتشفوا حقيقة أمرها .

وقد كان الكثيرون منا يظنون في أول الأمر أن كتابات أمثال هؤلاء لا يمكن أن تكون منزهة عن الشك إذا اعتدنا أن ننظر إليهم على أنهم كذابون منافقون وعلى ذلك فهم غير جديرين بتصديقنا وثقتنا الآن . على أنه ما من أحد يستطيع أن يقرأ ما أنتجته العقول النزيهة التي اشتركت في كتابة « الإله الذي هوى »^(١) دون أن يزول من نفسه كل ما علق بها من ريبة وشك . فهؤلاء جميعا يكتبون بدرجة من الحماسة والاخلاص والشعور العميق بخيبة آمالهم وظنونهم فيما علقوه على الشيوعية من رجاء لاتخاذ البشرية وخلصها تجعلنا نتقبل كل كلمة يقولها كل منهم دون جدل أو نقاش . وإلى جانب « الإله الذي هوى » نود أن نذكر كذلك كتاب « الشاهد »^(٢) الذي يتضمن حقائق تتفتت لها الأكباد .

وسوف يترتب على قراءتنا لما كتبه هؤلاء أن ننفذ إلى حقيقة الشيوعية والتوسع السوفييتي وجوهرهما . على أننا لن نفهم طبيعة هذه الظاهرة التي ابتلى بها العالم في هذه الأيام فحسب ، وإنما سنعرف كذلك الأسباب العميقة الملحة

The God That Failed, by Richard Crossman (editor); (١)
contributions by : Arthur Coestler, Ignazio Silone, Richard Wright,
André Gide, Stephen Spender and Louis Fisher.

Witness, by Whittaker Chambers . (٢)

التي من أجلها يجب علينا أن نبذل قصارى جهودنا لاحتباط خططها ومؤامراتها .

والنوع الثاني من مواد القراءة التي يجب على كل مواطن أمريكي أن يلم بها يتمثل في الكتب الكثيرة التي تتناول طبيعة الشيوعية على حقيقتها والتي نكتفى بذكر اثنين منها على سبيل المثال ^(١) . فهما يصفان الشيوعية على أنها مؤامرة لا على أنها كما يحسبها الكثيرون من طيبي القلوب — مذهب فكري يكشف عن تفاصيله في صراحة ووضوح ويبسطها للمناقشة والدرس في معرض الآراء ؛ فمن الأمور الجوهرية بالنسبة لنا أن نقف على حقيقة التآمر ومدى استفحال خطره لا في الأنحاء القاصية من المعمورة فحسب ، وإنما كذلك في وسطنا وبين ظهرانينا ، وأن نكشف عنه النقاب في مختلف الأثواب التي يتكر فيها ، والأكاذيب التي يخلقها ، والجهود العاتية التي يبذلها لتقويض دعائم الحريات التي يدعيها لنفسه بغية التمويه والتضليل .

أما النوع الثالث من مواد القراءة فلا يلقي من المواطن الأمريكي عادة الا أقل اقبال وترحيب ، ونعني به التقارير

The Communist Conspiracy, by Stephen King-Hall (١) .
and *Heresy, Yes — Conspiracy, No*, by Sidney Hook.

الرسمية التي تعدها اللجان الحكومية المؤلفة لكشف النقاب عن عناصر الفتنة التي تسلت بيننا . ورغم ذلك فقراءة هذه التقارير على درجة بالغة من الأهمية لسببين : الأول هو أن المواطن الأمريكي في حاجة الى أن يعرف عن التحقيقات الجارية أكثر مما تنشره الصحف . فالعناوين الضخمة كثيرا ما تكون مضللة ، وتقارير الصحف لاتعطي في أحسن صورها الا فكرة ناقصة عن الموقف ونظرا لأن معظم الأمريكيين لا يقرأون عن هذه التحقيقات غير ما تنشره الصحف عنها ، فانا نجد ادراكهم لطبيعة التحقيقات ومغزاها ادراكا ناقصا وتفسيرهم لها أميل الى الخطأ والتحيز منه الى الحق والصواب . والسبب الثاني هو أن نشاط هذه اللجان عنصر جديد في خبرة الهيئات الحكومية كما أن التآمر الشيوعي ذاته عنصر جديد في خبرة المجتمع الأمريكي . فقد ألقت هذه اللجان بين عشية وضحاها لتبحث أمر عناصر الفتنة بيننا . وواضح أنها أخذت على عاتقها هذه المهمة دون أية خبرة أو تدريب سابق ، فليس غريبا اذن أنها تورطت في الأخطاء وما زالت تتورط فيها . على أنها في الوقت نفسه لم تخيب ظننا في الروح الديمقراطية التي أوعزت بتشكيلها فشرعت في تصحيح هذه الأخطاء وما زالت تحاول .

وفي رأينا أن المهم غاية الأهمية أن يعرف المواطن الأمريكي مهام هذه اللجان وأعمالها . والطريق الوحيد أمامه الى هذه المعرفة هو الرجوع الى مصادرها . وفي استطاعة كل مواطن أن يحصل على التقارير الحكومية عن أعمال هذه اللجان وجلساتها عند الطلب ، كما في استطاعته أن يطلع عليها في أقرب مكتبة عامة الى مسكنه . ونحن نرى أنه ليس في امكان أى مواطن أن يثق في سلامة حكمه على ما تعمله تلك اللجان أو تحاول عمله الا بعد أن يلم بحقيقة ما عملته عن طريق قراءة هذه التقارير ودراستها .

ولايجاز ما أوردناه في هذا الفصل يمكننا أن نقول ان على كل فرد أن يعرف نوع الأخطاء التي يتعرض للوقوع فيها حتى لا يؤدي به الاسقاط الى رؤية الخطر الشيوعى على أنه أهون من أن يلتفت اليه أو أكبر من أن يتيح لنا فرصة العمل على استئصال شأفته في ثقة وهدوء ، وأن نسلم بالأخطاء التي سبق له أن تورط فيها دون أن يتخذ موقف المدافع عن نفسه أو يحمل نفسه من المسؤولية واللوم ما لا يستحق ؛ وأن يعترف بحق الحكومة في مناهضة الفتنة المندسة بيننا ويحاول الوصول الى حكم صائب منصف على الطرق التي تنتهجها لهذا الغرض فلا يعارضها دون بحث

ولا يتقبلها دون نقاش ؛ وأن يعمل على منع التسلسل الشيوعى
فى الميدان الذى يعمل فيه ؛ وأن يبذل جهدا صادقا للوقوف
على حقيقة هذا التآمر . وقد لا تكون هذه الأمور بحيث
تشبع رغبتنا فى القيام بالعمل الحاسم الذى نشعر بدافع
القيام به فى مواجهة العدو المتربص بنا ، ولكنها تسهم فى
تحقيق هدف جوهرى هو تحصين مجتمعنا ضد أساليب
التآمر التى تتهدده وتجعله أقل عرضة للوقوع ضحية لهذه
الأساليب .

الفصل الثامن عشر

دور الخنان في عملية النمو

يجدر بنا والكتاب يقترب من نهايته أن نسأل عن طبيعتنا البشرية سؤالاً جوهرياً نحاول إعطاء اجابة واضحة عنه . فقد عمدنا في الفصول السابقة الى دراسة الانسان ككائن يأتي الى هذا العالم مزوداً بجسم وعقل يدفعانه الى البحث والاستكشاف ويساعدانه عليهما . ولم نناقش الأخطاء التي يقع فيها الانسان وحدها ، وانما تجاوزها الى مناقشة الطرق التي يمكنه انتهاجها لتحقيق صحة النفس وحيوية العقل الى أقصى حد تؤهله له قدراته وامكانياته . فاذا كان كثير من أوجه النشاط التي نمارسها ما زال يعوزه الحيوية ، واذا كانت أوثق علاقاتنا الانسانية وأقربها ما زالت تفتقر الى الروح فلا بد لنا من أن نبحث عن السبب الذي أدى بها الى ذلك .

ما الذي ينقصنا فيجعلنا نقصر دون تحقيق آمالنا وأهدافنا ؟ لعل من الخير لنا في حيرتنا وتساولنا أن نتجه

بأنظارنا الى الطب النفسى ننشد عنده الجواب الذى بدأ
يتكشف لنا نتيجة لدراستنا لظاهرتى الاضطراب الانفعالى
والصراع الانسانى . فسواء وجدت هذه الظاهرة أو تلك
فى حياتنا كأفراد أو فى خبراتنا المشتركة ، فانها تدل على أننا
نفترق الى عاطفة انسانية لاغنى عنها لخير الانسان وسعادته .
ولا يبدو أننا نفترق اليها فحسب ، بل يبدو كذلك أننا نبذناها
من حياتنا على نحو يندر بالخطر . فنحن لا نتيح لأنفسنا
ولا نتيح كل منا للآخر أن نشعر بالقدر الكافى مما يجب علينا
أن نشعر به لكى تصبح حياتنا الشخصية وخبراتنا المشتركة
مقبولة ومحملة ان لم تكن سعيدة وممتعة .

وقد يبدو مغالاة أن نقول ان سعادة البشر وقف على
عاطفة بعينها لاغنى عنها . ولكن علماء الحياة وعلماء النفس
جميعا أكدوا عن الانسان حقيقة طالما أغفلنا اعارتها ما تستحق
من اهتمام — تلك هى أن الانسان يولد فى حاجة الى من
يرعاه ويتولى أمره . ومعنى هذا أن النوع البشرى لا يستطيع
البقاء كنوع ولا كأفراد الا اذا تولى الكبار رعاية الصغار
وتولى الأقوياء رعاية الضعفاء .

ويمكن القول بعبارة أدق وأكثر حسما أننا لانستطيع
البقاء . الا اذا أحس الناضجون بالرغبة فى رعاية من هم أقل

منهم نضجا ، والا اذا شعروا فى دخيلة أنفسهم بتلك العاطفة التى تجعلهم يقبلون مسرورين على النهوض بالواجبات والمسئوليات التى تتضمنها تلك الرعاية ، وينهضون بها كلما دعت الحاجة الى ذلك ، ويكيفون حياتهم على نحو يتلاءم مع حاجات من أخذوا على عاتقهم أن يتعهدوهم ويتبعوا نموهم . والعاطفة التى نعنيها والتى يتوقف عليها بقاء النوع البشرى هى عاطفة الحنو^(١) .

فالحنو هو العاطفة ذات الصلة الوثيقة بإمكانيات النمو — أى بما قدر له أن يتحقق ولم يتحقق بعد . وهو العاطفة التى تجعل الأقوياء يلينون للضعفاء العاجزين الذين مازالوا فى سبيل النمو . وهو يؤدى دوره الحيوى حيثما وجد من يحتاج الى التعهد والرعاية — أى حيثما كانت القدرات الكامنة فى الوليد من التعقيد بحيث يتطلب نموها وتطورها فترة من الزمن .

(١) نخص بالذكر من بين المؤلفات الكثيرة التى تبرز

دور الحنو .

Origins of Love and Hate, by Ian Surtie. New York: Julian Press 1952; *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, by Harry Stack Sullivan. Edited by Helen Swick Perry and Mary Ladd Gawel. New York: W.W. Norton and Company, 1953.

فالحنو الذى تشعر به القطة الأم ، أو أثنى أى حيوان آخر ، فيفيض على صغارها ، يناسب فى نوعه ومدته تلك القوى التى تكمن فى الصغار ولم تتحقق بعد . وهو لا يكف عن التدفق الا عندما يقوى الصغار ويقدرّون على تولى شئونهم بأنفسهم ، وعندما لا يترتب على الاستمرار فى رعايتهم الا تعويق استقلالهم واكتفائهم بذاتهم .

ويصح هذا القول فى حالة الانسان كذلك ، اذ يجب أن تتفق عاطفة الحنو فى نوعها ومدتها مع القوى التى تكمن فى الصغار وينتظر لها التحقيق . ونظرا لأن هذه القوى على درجة كبيرة من التنوع والتعقيد ، كان لابد لعاطفة الحنو لدى الانسان من أن تكون هى الأخرى على درجة كبيرة من التنوع والتعقيد .

فما هى المشاعر التى يحسها الشخص الناضج عندما يربط نفسه بنفس أخرى لم يتم لها النضج بعد ؟ لعل أقدر كلمة على التعبير عن مكنون هذه المشاعر هى كلمة الدفء^(١) . وهذا الدفء النفسى الذى هو الحنو بعينه يتضمن الحب ، والقدرة على تصور مشاعر الشخص الآخر ، والقدرة على احترامه كشخصية لها — كما للكبير تماما — كيانها

Warmth. (١)

واستقلالها . وهو يتضمن الصبر كذلك ؟ وخير ما يمكن أن نعرف به هذا النوع من الصبر أنه القدرة على التسليم بأن النمو يحتاج الى وقت . ويتضمن فضلا عن ذلك مشاعر المرح ؛ فليس ثمة صوت أكثر تلقائية وأكثر هاء من صوت الضحكة المنبثقة من الحنو ، والتي تعتبر فيضا من بهجة الحياة ومتعتها ؛ الحياة بما فيها من جلة تبعث على العجب والتساؤل . وهذه العناصر التي تشتمل عليها عاطفة الحنو تمكن الفرد الذي دعم فضجه وتماسكت قوته وخبرته من أن يفعل أمرين : من أن يحتضن الصغير ويفيض عليه حبا وتقديرا في كل مرحلة من مراحل نموه ؛ ومن أن يرعى هذا الصغير على نحو يعده بالتدريج جسما ونفسا وعقلا لمستقبل لا يسهل على أحد أن يتنبأ به .

ولعل أبرز الحقائق التي نلاحظها على نمو الكائن البشري هو أن الانسان لا يتحقق له أبدا ذلك النمو الكامل الذي يتحقق لسائر الحيوانات . فالحيوان عندما يكبر تكون امكانياته قد تحققت جميعها طبقا للخطوط المرسومة للنوع الذي ينتمى اليه ، وبذلك يصير عجزه اكثفاء ذاتيا واستقلالاً . وعلى العكس من ذلك الانسان : فحتى عندما يبلغ من النضج درجة مرموقة ، فلا بد أن تظل فيه بعض بقايا الطفولة — أى

بعض الامكانيات التى لم تكتمل نموا . فقد يكتمل نمو جسمه ، ولكن نفسه تظل محتفظة بمثل هذه الامكانيات . ذلك أن امكانيات النفس أكبر من امكانيات الجسم ، وأكبر من امكانيات العمر ، وأكبر من أى دائرة من الدوائر التى يتحرك فيها النمو .

ويحتاج الكائن البشرى فى نموه الى طفولة ممتدة يبلغ امتدادها درجة تعودده على نوع من الاعتماد النفسى على الغير لا يشب عنه أبدا . وحتى نمو جسمه وتوافق عضلاته يستغرق زمنا . وفى أثناء تلك السنوات — كما بينا فى فصل سابق — يتمتع الفرد بحق الانتماء الى الأسرة ، وبحق رعايتها له بحكم مولده فيها ، وليس لأنه أتى أو أنتج ما يؤهله لذلك . صحيح أن الاشباع الذى يشتهه من استخدام قواه النامية يقوى فى نفسه عادة الرغبة فى أن يزداد نموا واستقلالا ، ولكنه لا يرغب أبدا فى أن يكون هذا الاستقلال تاما وكاملا . ويتضح ذلك فى أمرين : أولهما أنه يريد دائما أن يعرف أين ينتمى والى من يلجأ وقت الحاجة فلا يخذله . والثانى أنه يريد بين الحين والحين أن يتحرر من فضجه ليرتك دور « القوى » لغيره ينهض به عنه ؛ مثال ذلك عندما يحس بالاجهاد الشديد أو الوحدة أو خيبة الأمل أو بمجرد رغبة

عابرة فى التحلل من المسئولية . فاذا لم تتح له فرصة التحرر من نضجه من وقت لآخر وفى مثل هذه المواقف التى يحق له فيها أن يفعل ذلك ، فانه يميل الى التحرر منه دائما — فى مثل هذه المواقف وفى غيرها ، وذلك بالتراجع والنكوص .

وجانب آخر يحتفظ فيه الانسان ببقايا الطفولة . ذلك أنه يظل طول حياته حائرا فى أمر نفسه . ونحن نعرف أن كل طفل سوى يحاول دائما أن يكتشف من يكون ، ومن أين أتى ، وأين ينتهى ، وما الذى يريد أن يفعله ، وماذا ينبغى له أن يفعل ، وأى شئ يستطيع عمله وأى شئ لا يستطيع . وسواء تعرض للصراع النفسى العنيف أم لم يتعرض له فلا بد أن يكون عرضة للخلط والتضارب الناشئ من تنوع طبيعته وتعدد جوانبها . ويمكن القول بأن المشكلات التى تواجهها بها نفسه أكبر من أن يستطيع حلها ، وأنه لا يشب عن هذا الوضع أبدا . ذلك أن الأسئلة التى تشغل تفكيره تنمو بنموه . فبعد أن كان يسأل أمه من أين أتى ، نجده بعد أن يكبر يتساءل عن نظام الكون وحكمته على نحو أو آخر فيقول : « فمن هو الانسان حتى تذكره وابن آدم حتى تفقده ؟ » ^(١) على أنه لا يبلغ أبدا مبلغ التحرر الكامل من

(١) المزمور الثامن : ٤

حيرته في أمر نفسه وتساؤله عنها . وهو بالتالي لا يشب أبداً عن حاجته الى من يستعين به ويسترشد في مواقف الحيرة التي تصادفه ، والى من يفصح له عما يساوره من شكوك في نفسه ، والى من يشعره بأنه ما زال يتمتع بكيانه وقدره وتماسكه حتى في اللحظات التي يرى فيها نفسه شتاتاً مبعثراً لا يستوى ولا يستقيم . وهو عندما يبلغ مبلغ الكبار قد يجد ضالته المنشودة في شريكة حياته أو في صديق حميم أو في زميل له في العمل ، ولكنه لا بد أن يجدها على أى حال .

ويتمثل الجانب الثالث في أن الانسان لا يحقق نموه بتنمية جميع الامكانيات والقدرات التي ولد بها والوصول بها الى مستوى نمو واحد ، وانما يحققه بتنمية عدد صغير مختار منها وتجميعه في كل متكامل متناسق فعال . ونظراً لأننا تنمو على هذا النحو باهمال بعض قواها وتجاهلها واستبعادها ، فإن كلاً منا يظل دون مستوى النمو في بعض نواحيه . ولعل ذلك هو ما يحدونا الى أن نقول أحياناً ان فلاناً قد يكون ضليعاً في ميدانه ولكنه ما زال طفلاً في ميدان السياسة أو الاقتصاد أو العلوم أو ما إليها . ومعنى ذلك أن كل انسان يظل طفلاً في تلك الميادين التي لم تنم فيها قدراته عما كانت عليه أيام الطفولة .

ويتمثل الجانب الرابع والأخير في أننا جميعا نظل طوال حياتنا نشعر بنوع من النقص والقصور شعرا به بحلة وعنف أيام طفولتنا . فنحن نعلم أن الطفل يحتاج دائما الى معرفة ما يتوقع منه ، وما يجب عليه أن يتقيد به من قواعد وقوانين ، والتصرفات التي يتقبلها منه المجتمع الذي يعيش فيه وتلك التي لا يتقبلها . على أن هذا لا يقتصر على الطفل وحده ، اذ أن أحدا منا لا يستطيع أن يتغلب على هذه المشكلة فيتحرق منها الى النهاية ، وكلنا قصر دون بلوغ الغاية في اتقان نواحي البيئة الاجتماعية التي نعيش فيها بما في ذلك أقرب هذه النواحي إلينا ، فنعجز أحيانا عن فهم القلة التي تتعامل معنا ، ولا نستطيع أن نسبر غور الميدان الذي نعمل فيه أو نحيط بكل وقائمه . ونظرا لأن البيئة الاجتماعية في تغير مستمر ، فإن ما نحققه من اتقان قد لا يلبث أن تمضي أيامه وتنقضي ، ونظل نحن طوال حياتنا في حاجة الى احتلال المركز الذي يحتله الطفل عندما يحاول التكيف لحاجات البيئة الاجتماعية ومقتضياتها ، ولا يعرف بالضبط ما هي هذه الحاجات والمقتضيات — ما الذي يتطلبه الموقف ؟ وماذا يتوقع منه أن يفعل ؟ وما هي الخطوة التالية ؟ وهكذا .

ولعل من أروع الأمثلة على ذلك موقفنا من مشكلة

التآمر التي ناقشناها في الفصلين السابقين . فليس من المبالغة أو الطعن في ذواتنا أن نقول ان معظمنا تصرف كما يتصرف الأطفال في مواجهة التسلل الشيوعى بالضبط كما تصرفنا عندما فوجئنا بالعالم وقد أصبح عالما واحدا . ذلك أننا عند تواجها مواقف لم نستعد لها عمليا ولا نفسيا ، نحس كأننا قد دفعنا دفعا الى القيام بأدوار الأطفال عندما يطاولون التكيف لمحيطهم الاجتماعى . وعلى هذا فليست بنا حاجة الى الشعور بالهوان لأننا لم نتأقلم لهذه المواقف الجديدة المعقدة بين عشية وضحاها . فلا الطفل ، ولا الطفولة الكامنة فى كل منا ، بقادر على النهوض بما يواجهه به التغير المفاجىء من مشكلات ومسئوليات . صحيح أن أكثر أعراض الحيرة والارتباك التى بدت علينا قد ألحقت بنا الأضرار . فقد كان من بينها النكوص والاعراض عن المشكلة برمتها . ومشاعر الغضب الهدامة التى تذكرنا بالطفل الذى ينقلب عجزه عن معالجة الموقف فجأة الى شعور بالغضب الجارف والاختفاق . على أن الحقيقة الهامة هى أننا رغم هذا كله نحقق النمو فى مختلف الاتجاهات — نحققه بزيادة فهمنا وإدراكنا لحقائق الموقف الجديد ، وبالتالى بقدرتنا المتزايدة على التغلب على ما شعرنا به من نقص فى استعدادنا المادى والنفسى .

وخلاصة القول أنه حتى عندما نحقق قدرا من النمو فاننا نظل أطفالا طوال حياتنا ، بمعنى أننا نظل نعتمد على غيرنا تشد عندهم المعونة والطمأنينة ؛ ونظل في حيرة من أمر أنفسنا وما يربطنا بالكون من علاقات ؛ ويظل الكثير مما ولدنا به من قوى وقدرات دون مستوى النضج بكثير ؛ ونظل نواجه الكثير من المشكلات المعقدة في ميدان العلاقات الانسانية والتكيف الاجتماعى .

ولكن ما علاقة هذا كله بعاطفة الحنو ؟ والجواب على ذلك أنه يجعل هذه العاطفة أكثر أهمية وحيوية مما يدرك معظمنا . فقد يكفى القطة الأم أن تفيض بخانها على صغارها طالما كانوا صغارا . ولكن الانسان يظل في حاجة الى الحنو طالما شعر بقصوره دون النضج العقلى والنفسى فى بعض النواحي وشعر بالتالى بالنقص والعجز — أى بعبارة أخرى، طالما ظل على قيد الحياة .

فحيثما واجهت الحياة الانسان بمطالب يعجز عن أدائها ، أو تركته حائرا فى أمر نفسه ، أو أشعرته بأنه غبى أحقر ، أو كشفت له عن زيف أحكامه ومجافاتها للواقع ، فهو يحتاج الى أن يشعر بقيمته الذاتية رغم قصوره ، وأن يعطى فرصة النمو فى جو مهيا لذلك — أى فى جو يشعر فيه بأن ثمة من

يحنو عليه ويرعاه . وليس هذا الحنو وهذه الرعاية عادة من النوع الذى يتلقاه الطفل ، وان كان كثير من مواقف الحياة الزوجية الموفقة يقتضى الزوجين أن يتبادلا هذا النوع ذاته ، وكثير من الأصدقاء ينجحون عند الحاجة فى ابداء صورة منه بنظرة عطف أو لمسة حب . على أنه مهما تكن الصورة التى يتلقى فيها المرء هذا الحنو فهو يحتاج اليه فى مثل هذه المواقف ولن يغنيه عنه شيء سواه .

وينبغى لنا فى هذا الموضع من نقاشنا أن نلقى نظرة أخرى على جانب آخر من الجوانب المميزة لحياة الانسان فصغار الحيوان تحتاج الى تلقى العنان من أمها ولا تحتاج الى تلقيه من سواها ، فما ان تثب عن رعايتها حتى تستقل بنفسها . بينما الطفل الذى ما زال ينمو ، والكبير الذى ما زال طفلا فى نواح متعددة من حياته ، يكشف عن مواضع قصوره وجهله لعدد لا يحصى من الناس ، وعلى هذا يظل فى حاجة الى تلقى الحنو من هؤلاء جميعا .

ففى الوقت الذى لا يزال فيه الطفل يحنو فى تفهم نفسه ، وفى تفهم محيطه الاجتماعى بنوع خاص ، يجد نفسه وقد خضع لسلطان المعلم ثم لسلطان عدد من المعلمين والمدرسين والموجهين ، وكل هؤلاء يشهدون جهالاته ونواحي قصوره .

ومعنى هذا أن فى استطاعة أى منهم ، ان هو افتر الى عاطفة
الحنو أن يشعره باليأس من نفسه ومن قدراته .

وفى مرحلة تالية ، ولم يزل قاصرا فى مختلف نواحي
الحياة الانسانية ، يشرع فى تعلم أداء عمل معين أو عدد من
الأعمال بتوجيه من أناس يفوق علمهم عليه وتعلو درايتهم
وخبرتهم على درايته وخبرته ، وطبقا لقواعد وقوانين لم
يسنها هو بل فرضها عليه غيره . ثم يتزوج وبذلك يضع نفسه
فى موقف يتيح لشخص آخر على الأقل أن يطلع على النواحي
التي قصر فيها دون النضج ، وعلى مشاعر الشك الملحة التي
تقض عليه مضجعه . وفضلا عن ذلك فما أكثر المواقف التي
يتعرض فيها لسلطات الرأى العام ، أو تعترضه فيها آراء
العارفين فى ميادين لم تثبت فيها قدمه . فهو يتحدث فى أمور
السياسة والاقتصاد ، ويبدى آراءه فى الفن والتعليم والدين
والعلم والشئون التي تشغل بال العالم ، وهو ينضم الى
مختلف الجماعات وينهض فيها بمختلف المسؤوليات وفى كل
من هذه المواقف يلزمه جهله بقدر ما يلزمه علمه ، وتصحبه
حاجته الى الحنو والموازرة بقدر ما تصحبه حاجته الى الحرية
والاستقلال .

وخلاصة هذا كله أن الحنو لايمكن أن يكون فى حياة

البشر عاطفة تتحرك في اتجاه واحد من الآباء الى الأبناء وكفى . بل لا بد لنا في كل مرحلة من مراحل حياتنا من أن تتناوب دور الآباء لأننا جميعا تتناوب دور الأبناء . وعلى هذا فلا بد أن يشع الحنو الذى يتمثل أكثر ما يتمثل في تقبل القاصر على أنه قابل للنمو ، في كل موقف من مواقف الحياة الانسانية بحيث يجعله مجالا حقيقيا للقوة والطاقة . ويجب أن ينبع من قوة كل من أوتى القوة والنضج ليدعم ضعف كل من افتقر الى القوة وأعوزه النضج .

ونذكر في هذا الصدد مثالين يوضحان معنى ما نقول . وقد وقع أولهما منذ سنوات عندما كنا نضيف حجرة الى حجرات مسكننا فقد استأجرنا لهذه المهمة بناء حذق المهنة وعرف دقائقها وصييا له ما زال جديدا عليها يدرج في تعلمها . وكان البناء يبدى في عمله من الدقة والحب نحو الأدوات والمواد التى يعمل بها ما أشعرنا بأنه فنان يشقى المتعة من فنه . على أن أبرز ما استرعى انتباهنا في الموقف أنه كان يبدى هذه المهارة ذاتها وهذا الفن بعينه في معاملته للصبي . فقد كان يتوقف عن عمله بين الحين والحين ليريه كيف يسوى هذا وكيف يثبت ذاك ؛ ولم يسعنا نحن الا أن نتشهى إعجابا بهذا الفن الأصيل الذى كان يشع في كل درس من هذه

الدروس . ونحن لانعرف ما اذا كان هذا البناء أبا لأولاد ،
ولكننا على يقين من أنه قد نمت في نفسه ما يسميه أطباء
النفس « عاطفة الأبوة »^(١) ، ويعنون به قدرة المرء على بسط
حنوه ورعايته على ما لا يزال قاصرا ناشئا في حياة غيره
من الناس .

أما المثال الثاني فيعود بنا الى مشكلة الشيوعية مرة
أخرى . فقد كنا في الأشهر القليلة الماضية بصدد التحقق من
طبيعة بعض الصلات الواهية التي كانت تربط بين واحد منا
منذ عشر سنوات أو تزيد وبين عدد من الجماعات التي ثبت
فيما بعد أن التآمر الشيوعي قد نجح في التسلل الى صفوفها .
وقد اقتضانا هذا التحقق الذي سعينا اليه لا لنبريء أنفسنا
فحسب وانما لكي نرضى فضولنا كذلك — أن نذهب الى
واشجنطون وأن تقابل مسئولا قيل لنا قبل أن نذهب اليه
انه معروف بشدته وصرامته في كل ما تشتم منه رائحة
الشيوعية . وعندما لقيناه عرضا عليه مشكلتنا وبخاصة فيما
يتعلق باحدى المنظمات التي لم نستطع أن نحدد مكانها على
وجه الدقة ، والتي قيل لنا انها كانت تمارس نشاطا شيوعيا
منظما حتى في الوقت الذي وقع فيه أحدنا بسذاجة على أحد

“Parental Orientation” (١)

المطالب التي تقدمت بها الى السلطات . فأطلعنا هو على الحقائق التي كانت جميعها دامغة بدرجة أشعرتنا بالخجل من أنفسنا . ولكنه ما ان انتهى من ذلك حتى تحول عن الأسلوب الموضوعى الجاف الذى بدأ به حديثه إلينا الى أسلوب آخر يفيض أبوة وحنوا فاستطرد قائلا : « على أننى أرجو ألا تتيحا لذلك أن يفت فى عضدكما ، فما من أحد منا يولد وفى رأسه كل ما ينبغى له معرفته عن الشيوعية ، بل انه حتى أولئك الذين اتخذوا من هذه المشكلة شغلهم الشاغل طوال السنوات الماضية ، لم يلموا بكل حقائقها بعد » . وكانت استجابتنا لهذا الحنو الطبعى التلقائى المفاجيء استجابة سريعة ومباشرة . فقد أدركنا لتونا أننا موضع الحنان الذى يربط أفراد المجتمع بعضهم ببعض . ذلك أنه بدلا من أن يفرض علينا سطوته ، أو يشعرنا بأننا ذهبنا وحدنا ضحية الخداع والتضليل ، نجح فى أن يعيد إلينا احترامنا لذواتنا فى نفس الوقت الذى نبهنا فيه الى ضرورة التثبت من حقائق الموقف قبل الاندفاع فيه .

على أن بسط الحنو والسخاء فى بذله لايعنى تدليل الناس أو السكوت على الشر ، وانما معناه خلق الجو الذى يستطيع وحده أن يهيئ للنمو فرصة الاستمرار بيننا ، وأن

يهيئ لنا فرصة التعرف على نواحي قصورنا دون أن نشير في نفوسنا مشاعر الصراع الهدامة .

فكما أن بعض الآباء ينكرون على أبنائهم ما هم في ميسس الحاجة اليه من الحنو لكي يتحقق لهم النمو والازدهار ، وينشئونهم بدلا من ذلك على سيل مستمر من النقد والتجريح والتعنيف ، كذلك نجد الكثيرين من الكبار يأبون التجاوز عن أى قصص أو خطأ يتورط فيه أقرانهم الكبار ، فليس أهون عليهم من اللوم والتصغير والعقاب والتحقير والتوبيخ والتعنيف . بل انهم حتى في الوقت الذي يرغبون فيه بصدق واخلاص أن يصلحوا من شأن هذا المجتمع ، لا يكفون عن الانحاء عليه باللائمة ولا عن التنبؤ له بسوء المصير . وفي امكاننا بالطبع أن نذهب الى أن أمثال هؤلاء افتقدوا الحنان في احدى مراحل حياتهم وأنهم « يوقعون العقاب » على غيرهم ليخففوا من حدة شعورهم بالنقص والعزلة والبؤس . على أنه يجب ألا يغرب عن بالنا في الوقت ذاته أنهم لا يساعدون بمسلكتهم هذا على استمرار النمو بقدر ما يعملون على تعويقه ووضع العراقيل في سبيله .

وحشما ينضب معين الحنو ، سواء في محيط الأسرة أم في محيط المجتمع البشرى ، لا يجد الطفل ، أو بقايا الطفولة

في الراشد ، مفرا من الشعور بالصد — الشعور بأنه معزول ، غير مرغوب في وجوده ، منبوذ ، موصوم بالفشل والاختفاق . وبذلك يتوقف نموه نظرا لأن المخاطر التي تكتنف النمو متمثلة في مشاعر الحيرة وانكشاف نواحي الجهل تصبح أضخم من أن يواجهها الانسان ، وينفسح المجال عندئذ لمشاعر الخوف والاثم والعداء والصراع .

وثمة دور آخر ينبغي لنا أن نتيح لعاطفة الحنو أن تؤديه . وهذا الدور يمليه علينا شعورنا بالانتماء الى النوع البشري ، وعلمنا ، ولا مفر لنا من أن نعلم ، أننا وسائر البشر جميعا نواجهنا نفس مشكلات الحياة ، وأنا جميعا نخضع لكثير من الظروف التي لانستطيع أن نتحكم فيها وأن الفروق العابرة بيننا فيما نحرزه من نجاح أو نعتليه من مناصب غير مقدر لها أن تلعب دورا هاما في تاريخ النوع البشري .

ويمكننا أن نفترض أن الانسان وحده هو الذي يستطيع أن ينظر الى انسان آخر قوضه البؤس وأخنى عليه الدهر ويتساءل : « أما كان من الممكن أن أكون هذا الانسان لولا لطف الله ورحمته ؟! » . والانسان وحده هو الذي يستطيع أن يخفف من غلوائه ويحد من كبريائه عندما يذكر أن :
أمجاد الحسب والنسب والملك

ليست حقائق بل ظلالا وأوهاما

والانسان وحده هو الذى يستطيع أن يرى الموت على
أنه المصير المحتوم للناس جميعا فيقول : « لا تسألن لمن تدق
الأجراس ، فهي تدق لك » ^(١) . والانسان وحده هو الذى
يستطيع الجمع بين رغبته فى النجاح وبين الرغبة فى تكريس
جهده للأخذ بأيدي « الجوع والعرج والعمى فى البرد القارس
والمطر العاصف » ^(٢) والانسان وحده هو الذى يستطيع أن
ينظر الى التوفاه التى يأتونها الناس ليشغلوا أوقات فراغهم
وليشعروا بأنهم مازالوا يمتون بصلة الى الحياة — ينظر اليها
ويدرك ما يختفى وراءها من حكمة ومغزى :

ان الوحدة اذا امتدت واستطالت

فأمضت أصحابها بالملل ، والضيق ، والفراغ
دفعتهم الى شغل الدقائق ، والساعات ، والأيام
بما لا يغنى .. بحل هذا ، وتركيب ذلك ^(٣)

John Donne, Devotion XVII, in *Complete Poetry and* (١)
Selected Prose of John Donne and the Complete Poetry of William
Blake, p. 332. New York: Random House 1941.

John Masfield, "A Consecration," in *Collected* (٢)
Poems, p. 3. London : William Heinemann, Ltd.

Dorothy Parker, "Bric-a-Brac" in *Collected Poems of* (٣)
Dorothy Parker, New York: Modern Library Series, Random
House, 1938 بتصرف

ولعل أروع ما يميز تفكير الانسان قدرته على أن يدرك
أن للمصادفة دورا لا يستهان به في تشكيل حياته ، وأن
انحرافا ضئيلا في مجرى الأحداث كان كفيلا بأن يكتب له
مصير الشخص الآخر وللشخص الآخر مصيره . فنحن
لا نتوقع من الهرة التي تنعم بالدفء خلف زجاج النافذة أن
تحزن لمصير أختها النحيلة التي ترتعد فرائصها في برد الشارع.
ونحن لا نتوقع من الجرو عندما يكبر أن يرعى أمه الطاعنة
في السن . ولكننا من ناحية أخرى نعرف أن الانسان الذي
يقصر مشاعر الرحمة لديه على نفسه أو على أولاده أو على
الطبقة أو الجنس أو الأمة التي ينتمى إليها ، انما يقتل جانبا
من نفسه ويعيش حياته قاصرا محدود الأفق . فهو بذلك
ينكر الرابطة التي تربط بينه وبين سائر البشر : فينكر أنه
خلق للاخفاق كما خلق للنجاح ، وأن قواه لم يقدر لها أن
تبلغ من النضج أقصاه ، وأن تلك التي ينجح في تحقيقها
والانتفاع بها صائرة لا محالة الى الهبوط والانحلال ، وأنه ،
أخيرا وليس آخرا ، مخلوق كتب عليه الفناء . ومعنى هذا
كله أن مشاعر الرحمة في الانسان لا بد لها من أن تتسع
لا لتشمل الضعيف الذي تنمو قواه فحسب ، بل لتشمل
كذلك من كتب عليه أن يظل ضعيفا عاجزا ناقصا . فاذا لم

تفعل اقلب المجتمع الانسانى الى غاب يفترس فيه القوى
الضعيف . والأدهى من ذلك أن الشخص الذى يجمع مشاعر
الرحمة ويحبسها يتحجر قلبه وتخلى عنه الحياة . وقد
أدركت احدى الكاتبات الأمريكيات هذه الحقيقة فأطلقت
على أحد كتبها عنوان « فتاة القلب » . مثل هذا الفناء هو
الموت بعينه ، حتى وان ظل ذلك العضو الذى نسميه القلب
ينبض ليمد بالحياة ذلك الكيان الذى نسميه الجسم .

واذا كنا ننتمى الى نوع لا يحتاج أفراداه الى الرعاية في
أثناء طفولتهم فحسب ، وانما يظلون طوال حياتهم في حاجة
الى قدر منها ، فان لنا أن نتساءل عن ذلك الذى يحدث
فيؤدى بعاطفة الحنو الى النضوب في معظم الأحيان ، ان لم
يؤد بالكثيرين منا الى نبذها من حياتهم والتبرؤ منها على أنها
من علامات الضعف والاستسلام .

ونحن نعرف بالطبع أن الخبرات الانفعالية والنفسية
تنتقل بسهولة من الآباء الى الأبناء على نحو يجعل الشخص
الذى لم يتلق في أحداثه من الحنان ما يكفيه ، يميل الى
التقير على أبنائه فلا يعطيهم كفايتهم منه ، لا لأنه لا يريد أن
يحقق لهم من السعادة أقصاها ، بل لأن فاقد الشيء لا يعطيه .

The Death of the Heart, by Elizabeth Bowen. (١)

وقد افتقد هو الفيض الذى يتدفق من القلب فيشيع الدفء
ويزرع الحب .

وجدير بنا ونحن بصدد البحث فى الأسباب التى أدت
الى نضوب عاطفة الحنان فى قلوبنا ، والى ميل الكثيرين منا
الى نبذها والتبرؤ منها ، أن نتنبه الى ظاهرة أثارت اهتمام
أطباء النفس فى هذه الأيام — تلك هى الصورة التى تتقبلها
عن الرجل الكامل ونراه فيها متسلطا طموحا ، لا يهمه
الا تحقيق الغلبة واحراز النصر ، ولا يغفر لنفسه أو لغيره
استسلامه للمشاعر أو العواطف . وقد فرضنا هذه الصورة
على أبنائنا بغض النظر عن الفروق المادية بينهم ، وعن أن
الذكور يولدون — مثلهم فى ذلك مثل الاناث — فى حاجة الى
التمهد والرعاية فترة طويلة من حياتهم والى الحنان الذى
يضمن توافرها . فحتى قبل أن يشبوا عن الطوق ولما يزالوا
يتطلعون الينا لكى نحقق لهم ما يحتاجون اليه من رعاية
وطمأنينة ، نحاول أن نفرس الخشونة والصلابة فى نفوسهم ،
ونشعرهم بالنقص ان هم قصرُوا دون المستوى الذى نرسمه
لهم . وفى مثل هذا الجو تنشأ الفتيات على قصر اعجابهن على
أولئك الذين يبلغون هذا المستوى دون سواهم . على أننا
رغم كل هذه الجهود التى نبذلها نعجز عن قمع تمعش

الانسان الطبيعى الى الحنان ، فنجد أن الصبى الذى يدفع دفعا الى انكار هذا الدافع على هذا النحو ، كثيرا ما يصبح الرجل الذى تعوزه الرزانة فى أعماق أعماقه ، ويسيطر عليه ميله الى النكوص الى توابل أيام الطفولة مصحوبا بالافتقار الى الرحمة فى معاملة الآخرين أو بالجذب النفسى على أحسن الفروض .

ويعرف أطباء النفس أنه لا يمكن أن يكون من قبيل المصادفة البحتة أن المشكلات التى تتركز حول الرغبة الكامنة فى التواكل تلعب دورا كبيرا فى أحداث الاضطرابات النفسية التى يعانى منها المجتمع الذى نعيش فيه . وليس من قبيل هذه المصادفة كذلك أن الأزواج يعجزون عن اشباع الحنان كل منهم على قرينه ، فكثيرا ما يعانى الأزواج اضطراب النفس وكبت المشاعر والعجز عن التعبير عن الحب . وبالرغم من أن الكثيرين منهم يشتقون شعورا بالقوة اذ يدللون زوجاتهم ، إلا أنهم يقصرون دون إقامة هذا النوع من العلاقة السوية التى تتيح لراشدين أن يعامل كل منهما الآخر على أنه قادر معظم الوقت على مواجهة مواقف الحياة رغم حاجته بين الحين والحين الى التحرر من مسئوليات الراشدين . ومن ناحية أخرى تحير الزوجات فلا يعرفن ماذا يتوقعن من

أزواجهن ، فبحكم انتمائهن الى النوع البشرى الذى لاغنى له عن الرعاية نجدهن فى حاجة الى الحنان ، على أنهن قد نشئن على الاعتقاد بأن الرجل الذى يفيض بمثل هذا الحنان، لابد أن يكون متسما بالضعف أكثر منه متمتعاً بالقوة .
وفضلاً عن ذلك فإن الزوجة عندما تقف على بقايا الطفولة التى لاتزال كامنة فى الراشد الذى هو زوجها — اما أن تثور ثائرتها وتفقد الأمل فى السند القوى الذى كانت تتوقعه فيه ، واما أن تشرع فى التخلّى عن دورها كزوجة لتقوم منه مقام الأم . فاذا حدثت الأولى فانها تصبح الزوجة النكف اللحوح التى تعتقد أن الإقدار قد خيبت آمالها ولا تفتأ تدفع بزوجها نحو الاقتراب من الصورة التى تكونت فى ذهنها عن الرجل الكامل . واذا حدثت الثانية — أى اذا بدأت تلعب مع زوجها دور الأم مع طفلها ، فهى لا تقوض احترامه لذاته فحسب ، وانما تشجعه على النكوص الى عهد الطفولة . وليس لنا أن نتوقع من الزوجين اللذين أثبتا عجزهما عن حل مشكلة تبادل الحنان فيما بينهما أن يفيضا بمثل هذا الحنان على أطفالهما ؛ ومعنى ذلك تضخم المشكلة وتفاقمها .

على أن من واجبنا فى الوقت ذاته أن نبحث عن بعض أسباب هذا النضوب خارج محيط الأسرة . ذلك أنه لا مفر

لنا من أن تؤدي ثمن الانقلابات الاجتماعية المتلاحقة من
مشاعرنا وحياتنا النفسية . فالحنان ضرورة من ضرورات
النمو من شأنها أن تشبع حاجاته وتخدم أغراضه . وعلى ذلك
فهو يميل الى أن يتبدد حيثما تعددت العلاقات الانسانية
وتعقدت وأصبح معظمها علاقات سطحية عابرة . وبالرغم
من أن الشخص الذي قويت في نفسه هذه العاطفة وتدعمت
يستطيع أن يفيض منها على القريب في لحظة لقاء خاطفة بل
وعلى الغرباء الذين لم يلقيهم على الاطلاق ، الا أن سرعة
الحياة الحاضرة وزحمتها لانهيئان الجو الصالح لنمو هذه
العاطفة وازدهارها . كما لا يتهيأ مثل هذا الجو حيث لا يلقي
الناس بعضهم بعضا الا وهم في أوجهم وأكثر لحظات حياتهم
اشراقا ، فلا تتاح لهم فرص الاطلاع على مشاعر الوحدة
والحيرة والقصور التي يعانيها الكثيرون .

فالملاحظ أن الكثير من أوجه النشاط التي نمارسها اليوم،
وان كانت مشروعة في حد ذاتها ، تعمل على تمويق نمو
عاطفة الحنان وفيضانها على النطاق الواسع الذي يتيح لها
أن تثبت أواصر العلاقات التي تربط بين أفراد المجتمع
الواحد . فالأفلام ، والحفلات الساهرة ، ومباريات كرة
القدم — كل من هذه تجمع بين عدد كبير من الناس في مكان

واحد وزمان واحد ، وتشعر كلا منهم بأنه يساهم فى مشاهدة حدث أو نشاط معين ، ولكنها لاتتضرر أحدا منهم الى بذل أى جهد للتعرف على غيره أو لاظهار روح المودة له الا فى الحدود التى تتطلبها ملافاة اصطدام كل منهم بالآخر . ومن المؤسف حقا أن معظم نشاطنا الترفيهى من هذا النوع . فاذا ما أضفنا الى ذلك ظاهرة أخرى تتمثل فى أن حياة المدنية قد حرمتنا من علاقات الجوار التى تتيح لنا الوقوف على حاجات جيراننا وأحزانهم ؛ وثالثة تتمثل فى أن ظروف الحياة الحديثة قد اضطرتنا الى أن يقف كل منا من أخيه موقف المنافس ان لم يكن على كسب مالى ، فعلى مقعد فى الترام ، استطعنا أن ندرك السبب الذى من أجله غضبت عاطفة الحنوبينا وضاق مجالها . فحيث تتألف الحياة فى معظمها من اتصالات عابرة عاجلة ، أو اتصالات يلعب فيها التنافس الدور الأكبر ، فان هذا لايمكن أن يكون الا على حساب نمو العاطفة التى قصد بها الى اشباع حاجة الناس الى الحب والحنان .

وفضلا عن ذلك فان نسبة المحتاجين بين سكان العالم اليوم ، وهم أولى الناس بمطقتنا ورعايتنا ، قد ارتفعت الى درجة أسقط معها فى أيدينا وفى أنفسنا . فقد تكاثفت الحرب مع نظم الحكم الاستبدادى على خلق عالم يمثل فيه البؤساء

والجائعون والمحرومون والنبوذون كتلة ضخمة مائعة يتعذر التعرف على أفرادها ومد يد المعونة لهم ، فلم يبق في وسع معظمنا الا أن ينظر اليهم على أنهم يمثلون مشكلة مستعصية أو خطرا داهيا أو بيانات احصائية قد تحيط بها أعيننا أو أذاننا ولكنها لاتنفذ الى عقولنا أو قلوبنا .

على أنه من حسن الطالع أن للمسألة وجها آخر أكثر اشراقا يتمثل في الشواهد المتزايدة ، على أنه بالرغم من تعقد الموقف وضخامة المشكلات التي على العالم أن يواجهها ، الا أننا بسبيل تعلم أساليب جديدة لايقاظ مشاعر الحنان في نفوسنا تتناسب ومقتضيات العصر الذي نعيش فيه .

من ذلك مثلا أن تلاميذ المدارس اليوم يستطيعون الاسهام في مختلف أوجه النشاط بما في ذلك الموسيقى والشعر والتثيل والفن بل والطهى ذاته ، دون أن يثيروا سخرية زملائهم كما كان يحدث أيام كان آباؤهم وأجدادهم يترددون على المدارس . ومنه كذلك أن حوادث استعراض العضلات وسوء استغلال ضعف الضعفاء قد اختفت من الجو المدرسى أو كادت . ومنه أيضا أن جيل الآباء الناشئ اليوم يختلف عن سلفه من نواح عدة فهم لاينظرون الى تناوب رعاية الأطفال مع الأمهات على أنه يتنافى مع رجولتهم،

وهم أكثر اقبالا على حضور اجتماعات مجالس الآباء والمعلمين وعلى الانتظام فى حلقات دراسة الأطفال . ودلالة ذلك كله بوجه عام هى أن الرجال قد شرعوا اليوم فى ممارسة أوجه نشاط تتيح لهم فرصة النهوض بنصيبهم فى عملية تربية الصغار وتنشئتهم بعد أن كانوا يعرضون عنها بالأمس .

وقد يبدو غريبا إذا قلنا أن حضارتنا الصناعية قد بلغت مرحلة تستطيع عندها أن تشجع مشاعر الحنان وتحدد من دوافع البطش . ولكننا نعتقد أن هذه هى الحقيقة وأن مطابقتها للواقع سوف تبرز لنا بجلء ووضوح إذا قارنا بين ظروف الحياة اليوم وبين ظروفها منذ جيل . ولعل أول ما نلاحظه فيما يتعلق بالصناعة مثلا هو أن الحاجة الى القوة البدنية قد تناقصت وحلت محلها الحاجة الى الدقة والمهارة . بمعنى أن عددا متزايدا من الناس يمارسون نشاطا يعبرون فيه عن حذقهم وفنهم أكثر مما يعبرون عن قوتهم . ويصدق هذا القول خارج ميدان العمل كما يصدق داخله . فالتاشون الذين يتخذون من فن التصوير هواية لهم على سبيل المثال ، أو يجدون المتعة فى تركيب جهاز للراديو خاص بهم ، لا يشتون ذواتهم عن طريق القوة ، وإنما هم يسعدون بتنية مهاراتهم وقدرتهم على ضبط النفس فى ميادين أقرب اتصالا بنشاط

البذل من مجرد فرض السيطرة واستعراض القوة . واذا نظرنا الى ميدان الصناعة من زاوية أخرى تبين لنا أنه بالرغم من سوء العلاقات بين العمال وأرباب الأعمال في كثير من الحالات ، الا أن أولئك وهؤلاء قد شرعوا بالفعل كل طرف في تفهم مشكلات الطرف الآخر ، وهي خطوة أولى في سبيل تغليب جانب التعاون على جانب التنابذ والتطاحن ؛ وتبين لنا كذلك أن كلا من برامج العلاقات الانسانية وبرامج التدريب أثناء الخدمة هي الأخرى خطوة في سبيل تشجيع عملية النمو مع الحرص في الوقت نفسه على معاملة الناس على أنهم آدميون لكل منهم مشاعره ولكل منهم كيانه وشخصيته ؛ وتبين لنا آخر الأمر أن عمل المرأة جنبا الى جنب مع الرجل قد أتاح لهما فرصة الخبرة المشتركة على نطاق لم نعهده من قبل ، وعلى نحو وضع حدا لقصر عالم الاقتصاد على الرجل وحده يسن معايير دون أن يلقي بالا الى ما تقتضيه حياة الأسرة وحياة المجتمع في البيئة . هذا وقد انعكس أثر هذه الظاهرة خارج نطاق العمل قتل اقبال الرجال على ارتياد النوادي وغيرها من المحال التي لا يسمح للمرأة بارتياحها .

واذا تركنا عالم الصناعة عائدين الى مشكلة البؤس والحرمان التي يعاني منها أغلبية سكان العالم اليوم ، اتضح

لنا أن ضخامة المشكلة في حد ذاتها كانت داعيا لقيام برامج واسعة النطاق يلعب فيها الحنو دورا على درجة كبيرة من الأهمية . فقد يذهلنا — وبحق — موقف عدم الاكتراث والتحجر الذي يتخذه البعض من مأساة المبعدين واللاجئين أو تشدق آخرين بكل دولار أو حفنة قمح تعبر حدود البلاد الى خارجها ، ولكننا نخطيء اذا لم تتجاوز نظرتنا مثل هذه المواقف الى ما يحدث في أيا مننا للأخذ بأيدي الأطفال والضعفاء والمحرومين عن طريق الهيئات والمنظمات التي تمارس نشاطها على نطاق يزداد اتساعا يوما بعد يوم ^(١) .

وليس في وسعنا في هذا المجال أن نعدد أوجه النشاط التي تمارس بيننا اليوم نابعة من دافع العمل على الانماء والاصلاح ومن مشاعر الرحمة والحنان أى المشاعر التي تفيض على القوى الانسانية النامية وتلك التي لم تتح لها فرص النمو . ومع ذلك فنحن في حاجة الى أن ندرب تفكيرنا على تمييز هذا النوع من النشاط وما ينتظمه من برامج ومشروعات وفهم مغزاه وتقديره حق قدره نظرا لأنه سوف

(١) يذكر المؤلف ثلاثا من هذه الهيئات على سبيل المثال :

- CARE (Cooperative for American Remittances Everywhere)
- Save-the-Children Federation
- Foster Parents Plan for War Children.

يمثل النواة التي يتركز حولها أملنا الوليد في أن عالما متحررا من مظاهر العنف والقسوة في سبيله الى التكوين كما سوف يمثل الهدف الذي نوجه اليه قوانا وطاقتنا . وفي استطاعتنا أن نرى هذا النشاط في صور متباينة منها على سبيل المثال اجتماع رجال الأعمال للاتفاق على طريقة يعاونون بها المسجونين الذين أطلق سراحهم على استئناف حياة شريفة ؛ ومنها زيادة اقبال الناشئين على ألوان الترفيه التي تتيح لهم خبرات المرح والتعلم المشتركة — كالرقصات الشعبية مثلا — بدلا من أن يضمهم حشد من الغرباء ؛ ومنها كذلك برامج مساعدة الطاعنين في السن على الاستمرار في ممارسة ما يكفل لهم الاحتفاظ بعلاقتهم الحية السوية مع المجتمع الذي يعيشون فيه .

فالحنان اذن عنصر لاغنى عنه في أى موقف يحدث فيه النمو . ولا يقل مضمون هذه الحقيقة أهمية بالنسبة لمجتمعنا عنه بالنسبة لحياتنا الخاصة ، ولعل من أهم ما يميز مجتمعنا في تقاليده ومثله عن المجتمعات التي تقوم على نظم الحكم الاستبدادى ، استعدادا لأن يتقبل الانسان على أنه مخلوق غير مكتمل ولكنه قابل للنمو . فمنذ أن وطئت أقدامنا تلك القارة التي نعيش عليها ونحن نتعلم ونكتسب المزيد من

الخبرات . ولم يقتصر مجال تعلمنا هذا على المدارس التي تتردد عليها أو الكتب التي نقرأها ، وانما تعداهما الى القارة بأكملها والى النظم الحرة الدستورية التي سار عليها حكم البلاد . وقد يكون من الصواب أن نقول ان ما تتمتع به من صحة نفسية يرجع في أساسه الى أن تفكيرنا يدور منذ البداية حول فكرة التوسع في إتاحة فرص التعليم والتجريب وتبادل الأفكار ، وفي تهئية الجو الذى يساعدنا كما يساعد غيرنا على تحقيق النمو .

ويمكن وصف هذا الاتجاه بعبارة أخرى بأن نقول بأننا قد نجحنا فى خلق مجتمع مهياً بدرجة لا مثيل لها لاشباع حاجات النوع البشرى النامى — ذلك النوع الذى لا يشب أحد أفراداه عن الحاجة الى النمو أبدا .

وجدير بالذكر فى هذا المقام ما قاله توماس جيفرسون عندما تحداه أولئك الذين خالفوه رأيه فى أن بسطاء الناس قادرون على حكم أنفسهم بأنفسهم ، فقد كانت اجابته على هذا التحدى نابعة من الجو الذى ذكرناه على أنه الخصيصة المميزة لمجتمعنا اذ قال ما معناه : انه اذا كان الناس لم يتهيأوا بعد لحكم أنفسهم بأنفسهم فلا بد من اعطائهم فرصة الاستعداد لذلك بأن نشجعهم وتتيح لهم فرص التعليم التي

تتناسب مع حاجاتهم وقدراتهم الطبيعية . فإن لم تفعل ذلك حرمانهم من حقوقهم المشروعة ومن حقهم في تحقيق النمو بنوع خاص . وواضح ما في هذا الجواب — من وجهة نظر الصحة النفسية — من مشاعر الحب والحنان .

وجدير بالذكر في هذا الصدد كذلك ما قاله ابراهيم لينكولن عندما تساءل : « لماذا لا تسلح بالصبر والثقة في تطلعنا الى انبثاق روح العدالة الكامنة في نفوس الناس ؟ أليس في هذا معقد آمالنا ومناطق رجائنا في هذه الحياة ؟ » وتدلنا ألفاظ « الصبر » و « الكامنة » و « الآمال » الى أن مصدر السؤال عقل متفتح لا يشينه اهتمامه الحانى بنمو ما هو قاصر في الانسان .

تلك هي تقاليدنا ، وذلك هو النصر الذي حققناه في عالم الفكر . فالطب النفسى يؤكد لنا أننا لن نستطيع اقامة بيوتنا ومجتمعنا على أسس من الصحة النفسية اذا تهيننا علامات الحياة التى تكشف لنا عن انتمائنا الى النوع البشرى الساعى نحو الكمال . وسواء تمثلت هذه العلاقات والمواقف في محاولتنا معاونة الناشئ على حسن استقبال التغيرات التى تطرأ على جسمه أو فى محاولتنا جعل الديمقراطية قوة فعالة فى هذا العالم ، فإن العنصر الجوهري فيها جميعا هو عاطفة الحنو .

الفصل التاسع عشر

الزحف المقدس

فاذا تساءلنا عن المجال الذي نبدأ فيه الانتفاع بالمكتشفات التي حققها لنا علم النفس والطب النفسى فان الجواب لا بد أن يكون : حيشا كنا . فهذه المكتشفات ، مثلها فى ذلك مثل المبادئ الخلقية الخالدة التي أطلعنا عليها الأديان ، لاتنطبق على هذا الموقف وحده أو ذاك ، وانما تنطبق على جميع مجالات الحياة . فلها دورها الذي ينبغى أن نلعبه حتى حيث ينفرد المرء بنفسه وبشئونه وبمشكلاته . على أن لها دورا على درجة كبيرة من الأهمية فى المواقف التي تجمع بين اثنين أو أكثر من الناس .

وعلى ذلك فالطريق السوى الذي ينبغى أن يسلكه كل انسان هو أن يلقى نظرة على المجال الذي يعمل فيه ويترك فيه أثره ليرى ما يمكن أن يتيح له من فرص لكى يتوخى فى عمله وتصرفاته قدرا من الحكمة أكبر مما كان يتوخى من قبل . ومن ثم فان فهمنا للطبيعة البشرية وتعمقنا فى هذا

الفهم لا يهيب بنا أن نخرج في حملة مقدسة تبهر الأنظار ،
ولا أن نحول طاقتنا من شئونا العادية فنركزها على النهوض
بمشروعات جديدة ضخمة ، وانما هو يحدونا لأن نستمر في
تصريف شئونا بدرجة من الفهم والعلم ونفاذ البصيرة أكبر
مما اعتدنا أن نصرفها بها .

وقد أدرك عدد كبير من الناس هذه الحقيقة وشرعوا
بالفعل في السير على النهج الذى ترسمه لهم . فكثير من
الآباء قد عدلوا نظرهم الى الطفل والى حاجات النمو السوى
لديه . وكثير من المعلمين والنظار يقيمون اليوم سياستهم
وطرقهم وأساليبهم على أسس تختلف عن ذى قبل من حيث
فكرتهم عن الطفل ككائن يتعلم وعن الفصل كمكان للتعلم .
والكثيرون من رجال الدين قد بدأوا ينتفعون في خطبهم
ودروسهم مما أتاحته لهم الدراسات النفسية والتوجيه
النفسى . والعمال وأرباب الأعمال يعيدون النظر فى العلاقات
القائمة بينهم . وكذلك المحامون والأطباء والمشرعون
والمحرون وأمناء المكتبات والمرشدون الاجتماعيون
والمستجرون والتجار — كل أولئك قد تركوا أمورا كانوا
يفعلونها الى أخرى لم يفعلوها من قبل ، ونستطيع نحن أن
نقرأ فى هذا التحول من طريق الى طريق ما أتاح لنا تحقيقه
العصر السيكلوجى الذى نعيش فيه .

وما من أحد منا يرى لزما عليه أن يتوغل وحده في هذا الطريق الذى فتحت لنا أبوابه حتى ولو كان بسبيل تعديل أساليبه واتجاهاته الخاصة . ذلك لأن المكتشفات النفسية الجديدة تحمل في طياتها القدرة على تهيئة جو من التكاتف والتعاون والسعى المشترك . وحيثما يتيمأ مثل هذا الجو نستطيع أن نرى بوضوح واحدا من أروع التطورات التى أحرزتها البشرية في هذه الأيام .

وأول ما نلاحظه من مظاهر هذا التعاون ، ذلك الذى يتحقق بين أطباء النفس وبين غيرهم من الناس . ولسنا نعنى بهؤلاء الغير أولئك الذين يحتاجون الى رعاية الأطباء وعنايتهم ، وانما نعنى بهم أعضاء المجتمع بوجه عام . وآية هذا التعاون أن كلا الطرفين يشغلها موضوع واحد هو الطبيعة البشرية والسلوك الانسانى : وهو يهم المعالج النفسى لأنه يريد أن يفهم مشكلاته النفسية ويسلك فى علاجها الطريق الصحيح ؛ ويهم الفرد العادى لأن طبيعته وسلوكه يلزامانه طوال حياته .

وتختلف هذه العلاقة بين الطبيب النفسى وبين الفرد العادى اختلافا جوهريا عن تلك التى تربط بيننا من ناحية وبين علماء الطبيعة والكيمياء من ناحية أخرى . فقد نجح

هؤلاء في احداث تغييرات أساسية في البيئة التي نعيش فيها وبالتالي في نمط حياتنا اليومية . كما أنهم كشفوا لنا عن خضم هائل من الحقائق التي تقبلها في مجموعها — تقبلها ولكننا قلما نحاول اثباتها بأنفسنا . أما اذا انتقلنا الى المكتشفات التي أتاحتها لنا أطباء النفس فان الموقف يتغير ويصبح دورنا أقل سلبية وأكثر أهمية . فلا يقتصر على مجرد تقبل الحقائق وما يصمم على أساسها من مخترعات ، وانما نصبح في وضع يتيح لنا أن « نشهد للحق »^(١) اذ لا بد لنا أن نتجاوز قبل الحقائق الى تفهمها . على أن هذا لايعنى أن لنا أن نقف على بعض الحقائق السطحية ثم ندعى العلم بالطب النفسى ونشرع في تطبيقه على أقاربنا وأصدقائنا ، وانما يعنى أننا اذا أخذنا على عاتقنا أن نتعمق في فهم الموضوعات التي يدور حولها حديث أطباء النفس قدر استطاعتنا ، فان في امكاننا عندئذ أن نستفيد بالكثير من أفكارهم في تصريف شؤون حياتنا فنثبت مدى صحة هذه الأفكار ومقدار نفعها . وبالرغم من الخدمات التي أسداها لنا المشتغلون بالعلوم الطبيعية في مختلف الميادين متمثلة في رفع مستوى حياتنا وتوسيع آفاق خبراتنا واهاذنا مما كنا نتورط فيه من ضيق

(١) الاشارة الى انجيل يوحنا : الاصحاح الثامن عشر : ٢٧

التفكير وجموده ، فانهم شجعونا فى الوقت ذاته على السلبية ولو الى درجة معينة ، وذلك بأنهم أتتجوا لنا ما لانستطيع حتى أن نحلم باتتاجه لأنفسنا ، وكشفوا لنا عن زيف نظرتنا السطحية الى الأشياء ، وعن عالم معقد لايتيح لنا أبدا أن نطمئن الى كفاية معلوماتنا أو الى قدرتنا على اصدار الأحكام السديدة . وعلى العكس من ذلك نجد أن المشتغلين بالطب النفسى يهيئون حتى للشخص الذى يعانى الاضطراب النفسى الحاد فرصة العمل على حل مشكلته وتحقيق الاستقلال والقدرة على الاعتماد على نفسه ، ويشجعوننا نحن الأسوياء على معالجة مواقف حياتنا الشخصية والاجتماعية على نحو يحول بينها وبين الاستعصاء .

ومما يجعل هذا التعاون بين أطباء النفس وبين سائر الناس يبشر بالخير الكثير ، دلالة على أن الحاجة متبادلة تسير فى اتجاهين متقابلين ، بمعنى أن الناس فى حاجة الى أطباء النفس وأطباء النفس فى حاجة الى الناس . وبينما الكيميويون قد ينجحون فى تركيب مادة يشتريها الملايين ويستخدمونها دون أن يعرفوا مركباتها أو الطريقة التى ركب بها ، ودون أن يحذ هذا الجهل من نفع هذه المادة ، نجد أنه اذا اكتشف أطباء النفس حقيقة جوهرية عن أثر خبرات

الطفولة في شخصية المرء أو عن العوامل التي تؤدي الى القلق النفسى مثلا ، فلا بد لهم أن ييسروا فهم هذه الحقائق على أولئك الذين لا يعملون في ميدانهم . وقد يستطيعون دون أن يقدموا على اتخاذ هذه الخطوة أن يستفيدوا بمكتشفاتهم في ميدان العلاج النفسى ، ومع ذلك فانه اذا طبقت هذه المكتشفات في ميادين أخرى كثيرة يتعذر على أطباء النفس أن يرتادوها بأنفسهم — كالبيوت مثلا والمدارس والمكاتب والمصانع والمحاكم — فان الفائدة التي تحققها لا بد وأن تزداد أضعافا مضاعفة .

من هذا يتضح أن هذه الحاجة المتبادلة بين علماء السلوك النفسى وبين سائر الناس قد تمخضت عن علاقات التعاون التي تبشر بالأمل الباسم في مستقبل الانسان — ذلك الأمل الذي يتمثل في أن الحقائق التي توصل اليها المشتغلون بعلم النفس والطب النفسى قد تصبح الدعائم الفكرية المشتركة التي تنهض عليها حضارة المجتمع الذي نعيش فيه .

ويتم مثل هذا التعاون في جبهات أخرى كثيرة بين مختلف الجمعيات العلمية والخيرية التي أدركت حاجتها المشتركة الى التوصل الى فهم للطبيعة البشرية أكثر عمقا ، والى تقييم جديد لاتجاهاتها وأوجه نشاطها والى رفع مستوى المعيشة

وتكيف ظروف الحياة على نحو يجعلها أكثر تمشيا مع العقل والمنطق .

ويرجع تاريخ خطوة من الخطوات التي اتخذت في هذا السبيل الى العقد الثالث من هذا القرن عندما بدأ تعليم الكبار يصبح حركة منظمة منسقة . فقد كانت احدى الحقائق التي فالفها اليوم تشق اذ ذاك طريقها الى التحقيق العلمى — حقيقة مؤداها أن الكبار يستطيعون ممارسة التعليم — فالمعروف أن بحوث الطليعة التي أجراها ادوارد ثورنديك في هذا المضمار هى التى منحت الكبار حقهم الطبيعي فى عقل قادر على استقبال العلم والمعرفة مدى الحياة بأن أثبتت أن جمود العقل وركوده ليسا المصير المحتوم الذى ينتظر كل كبير أو متقدم فى السن . فاذا تذكرنا فضلا عن ذلك ما سبق أن قلناه من أن بعض بقايا الطفولة تظل كامنة فى الرجل طول حياته ، تبين لنا الأهمية البالغة التى ينبغى لنا أن نعلقها على البحوث التى أثبتت أن فى وسع الكبار أن يتعلموا ، نظرا لأننا لانستطيع أن نتوقع الصحة العقلية والنفسية حيث يبقى « الطفل » ويتوقف النمو .

فما هى الهيئات القائمة داخل مجتمعنا والتى يتوقع منها أن تهتم بهذه البحوث وتتعاون على النهوض بها ؟ لقد

وجد هذا السؤال جوابه عندما تألفت الجمعية الأمريكية لتعليم الكبار في عام ١٩٢٦ ، وتوالى بعدها تأليف المجالس المحلية لتعليم الكبار في مختلف أنحاء الولايات . فعندئذ اكتشفت هيئات مختلفة نذكر منها أمناء المكتبات ، والباحثين الاجتماعيين ، ومديري الدراسة المسائية بالجامعات ، والقائمين على ادارة السجون والاصلاحيات ، ومعلمي فصول المواطنة الأمريكية — اكتشفت أنها جميعا تشترك في حمل مسئولية برنامج ضخم يرمى الى تحقيق هدف مشترك يتمثل في وضع حد لجمود عقول الكبار وحفزها على استئناف التعليم من جديد ؛ وأنها في حاجة الى تبادل الآراء والخبرات في سبيل تحقيق الهدف المنشود . ولعل في توقف فكرة « تعليم الكبار » عن اثاره ما كانت تثيره منذ ثلاثين عاما من دهشة واستغراب وجدل — دليلا على أننا نعيش اليوم في جو فكري جديد يرجع جل الفضل في خلقه الى التحالف الذي نشأ بين مختلف الهيئات نتيجة لاكتشاف حقيقة سيكولوجية جديدة .

ونحن نحاول في بعض الأحيان أن نعود بأذهاننا الى عالم ما قبل اختراع السيارة مثلا ، ولكننا لم نشرع بعد في مثل هذه المحاولة بالنسبة لعالم ما قبل المكتشفات التي توصل

اليها علم النفس والعلاج النفسى . ومع ذلك فالיום الذى يحدث فيه ذلك سوف يأتى قريبا نظرا الى أن كثيرا من خبرات التعلم والتخطيط المشتركة قد عدلت بالفعل كثيرا من أفكارنا وأساليبنا على نحو يجعل العالم يبدو لنا غريبا لو انمحت منه فجأة مثل هذه الخبرات .

خذ مثلا حركة مجالس الآباء والمعلمين التى انضوى تحت لوائها حتى الآن ما ينيف على سبعة ملايين عضو — ألا يحدث احتفائنا ، ان حدث ، فجوة عميقة فى حياة الناس فى هذه البلاد ؟ ولن نكون مباليين اذا قلنا ان هذه الحركة وحركة علم نفس الطفل توأمان ولدا ونشأ جنبا الى جنب .

ففى عام ١٨٩٧ عقد أول اجتماع للمؤتمر القومى للأمهات — وهو نواة المؤتمر القومى للآباء والمعلمين — وتحدث فيه ج ستانلى هول عن أنواع البحوث التى بدىء فى اجرائها عندئذ فى ميدان علم نفس الطفل وبالرغم من أن المعلمين كانوا على علم بالبحوث التى أجراها ستانلى هول نفسه منذ عام ١٨٩١ على انفعالات الأطفال وخيالهم وتفكيرهم ، الا أن الفضل فى تطلع الأمهات الى الوقوف على هذه البحوث كان يرجع بنوع خاص الى هذا الاجتماع الأول وما تلاه من اجتماعات للمؤتمر . وقد أثبت هذا التحالف والتعاون بين

العلماء الذين ارتادوا عقول الأطفال وتفكيرهم وبين المعلمين والآباء والأمهات الذين أرادوا تهيئة أحسن الفرص لتلاميذهم وأبنائهم — أثبت جدواه ونفعه بدرجة حلت بستانلى هول فى أثناء حديثه فى المؤتمر عما أحرزته بحوثه من تقدم بعد مضى ثمانى سنوات على الاجتماع الأول لأن يعلن أن علم نفس الطفل « يمكن أن يعتبر أكثر من أى علم آخر ثمرة جهود المرأة وتاج تفكيرها »^(١) وهو لم يقصد بكلامه هذا تلك القلة من النساء اللائى كن يعملن فى ميدان البحث ذاته بل قصد أولئك الأمهات والمعلمات اللائى كان يتألف منهن جمهور المنتفعات بالمكتشفات الجديدة عن حياة الطفل . ومن الطبيعى أن يكون هذا التحالف الذى نشأ منذ ما يزيد على نصف قرن ظاهرة مألوفة لنا اليوم . ولكن هذا ان دل على شىء فانما يدل على نجاحه وإثماره . فنحن نتقبل اليوم وجود حركة مجالس الآباء والمعلمين — التى مهد علم نفس الطفل لظهورها — كظاهرة جوهرية فى حياة أى مجتمع ندخله بنفس الروح التى تقبل بها رسومات السيارات على قارعة الطريق . فإذا استمرت التطورات الجارية على هذا النحو ، فلن

(١) Proceedings of the Ninth Congress of Mothers, p. 14
Washington; National Congress of Mothers, 1905.

تمضى سنوات كثيرة حتى تتقبل بهذه الروح ذاتها قيام جمعية تتولى شئون الصحة النفسية في كل حي أو مدينة . وقد أتاحت لنا ملاحظة ما قام بالفعل من هذه الجمعيات أن نطمئن الى أن التحالف في هذا الميدان سوف يضم عددا كبيرا من أعضاء مجالس الآباء والمعلمين ؛ ولكنه في الوقت نفسه سوف تتسع دائرته لتشمل الأطباء والقائمين على تنفيذ القوانين والأطباء النفسيين ورجال الدين وقادة تنظيم نشاط البيئة والنهوض بشئونها . ونستطيع أن نطمئن فضلا عن ذلك الى أن الجهود التي يبذلها هؤلاء متضامنين سوف تتمحور عن تطورات أبعد غورا وأوسع نطاقا تناول عيادات توجيه الأطفال وارشادهم ، ومراكز توجيه الراغبين في الزواج ، وبرامج النهوض بحياة الأسرة وما الى ذلك .

ومن الممكن أن نقول ان الاسهام في حياة الأسرة هو الميدان الذي يلتقى فيه الناس كافة بعد أن تفرق بينهم سبل كسب العيش والمجالات التي يعبرون فيها عن آرائهم السياسية ومعتقداتهم الدينية . وعلى ذلك فليس من المستغرب أن يتلقى المشتغلون بعلم النفس أجمل ترحيب من المجتمع عندما يعدون برامج تتناول شئون البيت والأسرة . ونذكر على سبيل المثال واحدا من هذه البرامج استغرق يوما

واحدا في احدى مدن الجنوب وكان لنا شرف تنظيمه . فقد كان الداعى اليه جامعة الولاية ، ولكن ذلك لم يمنع عددا كبيرا من الجمعيات والهيئات العاملة في الولاية^(١) من أن تسهم فيه . صحيح أن تعاون هذه الهيئات كان أمرا عابرا ، وأن من السذاجة أن نفترض أن اليوم الذى استغرقه تنفيذ هذا البرنامج أو حتى الأيام التى استغرقها الاعداد اه وتنظيمه ، كقيل بأن يتمخض عن تعاون قوى دائم بين هذه الهيئات . على أنه مما يجافى الواقع من فاحية أخرى أن نفرض من شأن هذا التعاون وننتقص من أهميته خاصة اذا ذكرنا أنه لم يكن حدثا فريدا في نوعه بل ظاهرة يتكرر حدوثها ويزداد يوما بعد يوم في مختلف أنحاء البلاد . ففى هذا اليوم الواحد على الأقل اجتمعت هذه الهيئات المتباينة التى يتألف منها المجتمع سعيا لتحقيق هدف واحد مشترك لا يستهان بدلالته حيث كان يرمى الى التعلم وصقل التفكير في الطبيعة

(١) يذكر منها المؤلف هيئات دينية ومنتديات ترفيهية وإدارة التعليم بالمدينة ومجلس الآباء والمعلمين وهيئة الإذاعة المحلية والادارتين الصحية والاجتماعية وغيرها من الهيئات المنتشرة فى المجتمع الأمريكى مثل :

The American Legion and Legion Auxiliary; Colonial Dames; Veterans of Foreign Wars; United Daughters of the Confederacy; Daughters of the American Revolution.

البشرية وفي شئون الحياة ، الأمر الذى يجعله جديرا بأن
يدون فى سجلات المدينة وبين أحداثها

والمجال الذى يلى ذلك فى القدرة على الجمع بين الناس
هو مجال العمل لكسب الرزق . وقد تكون الجماعة معلمين
فى مدرسة ، أو باعة فى متجر ، أو عمالا فى مصنع ، أو موظفين
فى مصلحة أو مكتبة أو مستشفى ، وقد يكون منهم الرؤساء
والمرءوسون ؛ ولكنهم مهما يكن الأمر أناس وبشر يأتون الى
عملهم ومعهم آمالهم وآلامهم وشخصياتهم التى شكلها
ماضيهم ويشكلها حاضريهم . وقد يحسنون التعامل مع
غيرهم وقد يسيئون ، وقد يتخذون من العمل والسلطة
والنجاح مواقف صائبة أو خاطئة . ومن تكوينهم النفسى
الذى يتمثل فى هذا كله ، ومن الظروف المحيطة بالعمل
والطريقة التى يساس بها ، يتألف ما نسميه الروح المعنوية
التي قد تكون عالية وقد تكون منخفضة ، فليس من
المستغرب والحال كذلك أن يعمد القائمون على شئون العمل
والعمال بعد فترة قصيرة من التشكك والتردد الى الاستعانة
بمزيد من الحقائق والمكتشفات السيكولوجية التى تساعدهم
على اقامة العلاقات الانسانية فى ميدانهم على أسس قوية .
وعلىنا أن نلاحظ فى هذا المجال كذلك أنه ليس ثمة

ما يلعو صاحب العمل أو مديره الى أن يشق هذا الطريق وحده . فبالرغم من أنه قد يكون أجرى تجاربه الخاصة أو أسهم فى الاستماع الى محاضرات فى علم النفس والعلاقات الانسانية انتظمها أحد برامج تعليم الكبار ، الا أنه اذا كان لجهوده أن تؤتى ثمارها الدائمة ، فلا بد له أن يجد طريقه الى هيئة أو جماعة تسعى الى تحقيق أهداف مماثلة لأهدافه .

ومن أمثلة الهيئات التى تألفت لتحقيق مثل هذا الغرض الجمعية الأمريكية لتدريب المديرين . فقد تكونت هذه الجمعية فى أعقاب الحرب العالمية الثانية نتيجة للمكتشفات والمشكلات التى ظهرت فى ميدان الانتاج الحربى ، ونجحت خلال ثمانية أعوام فى رفع عدد أعضائها من ستة وعشرين الى ألفين وعدد فروعها من أربعة الى ثلاثة وثلاثين . ولما كانت تجمع بين أناس يهدفون الى رفع مستوى العمل والانتاج ؛ ونظرا لأن مشكلة التدريب تواجه معظم الشركات ودور الصناعة ، فان أعضاء هذه الجمعية يأتون رغم وحدة هدفهم من شركات ومنظمات متباينة — فمن شركات تكرير الزيت الى متاجر التجزئة ، ومن مصانع النسيج الى مصانع السيارات ، ومن شركات الطيران الى البنوك ، ومن شركات التأمين الى هيئات السكك الحديدية وهكذا .

على أن أهم ما يعنينا هنا هو الكيفية التي شقت بها
مكتشفات علم النفس والعلاج النفسى طريقها الى برامج
هذه الجمعية وأمثالها . فأعضاؤها يقومون بإجراء التجارب
المنظمة فى ميدان تدريب السكرتيريين — تجارب تتضمن
تنظيم المحاضرات وحل المشكلات وتمحيص النتائج التى
يتوصل إليها فى أثناء ملاحظة التغيرات التى تطرأ على سير
العمل ، وتناول موضوعات تتراوح فى اتجاهاتها بين العلاقات
الانسانية وبين ادارة الأعمال . ومعنى ذلك أن أعضاء هذه
الجمعية ، مثلهم فى ذلك مثل أعضاء الكثير غيرها من
الجمعيات ، يلتقون ويتعاونون لأنهم اكتشفوا أن مصالحهم
المشتركة تحقق بتطبيق مجموعة من الحقائق والمعارف
الجديدة . وهم يتعلمون وينشرون العلم فى وقت واحد معا .
وهم لا يعدلون من أساليبهم فحسب ، بل يتناول التغيير
شخصياتهم ذاتها ، ويساعدون كل جهد يبذلونه للنهوض
بمستوى أعمالهم على التقدم خطوة أو خطوات فى الطريق
الذى رسمه لنا العصر السيكلوجى الذى نعيش فيه .

ومن الأمثلة الأخرى التى تدل على الكيفية التى تنجح
بها المكتشفات الجديدة فى الجمع بين فئات من الناس كان
كل منها يسير فى اتجاه معين ، تعاون جماعة من رجال الدين

مع جماعة من علماء النفس والأطباء النفسيين على اصدار صحيفة علم النفس الدينى^(١) ، والتقاء الأطباء البشريين بالأطباء النفسيين والمرشدين الاجتماعيين وغيرهم من الموجهين وسعيهم الى تبادل المعلومات والآراء التى تساعدهم على دراسة العوامل النفسية فى الأمراض الجسمية ، واكتشاف العاملين فى ميادين كالاقتصاد ودراسة الأجناس البشرية وعلم النفس حاجتهم الى التعاون على تنفيذ مشروعات البحث المشتركة وارتفاع كل منهم بالتأثيرات التى يتوصل اليها الآخرون .

ولسنا فى حاجة الى أن نواصل سرد الأمثلة على هذا النوع من التعاون والتحالف ، ولكن يجدر بنا أن نلخص المفزى الاجتماعى الكامن وراءها جميعا .

وأولى دلالات هذا التعاون أن عددا متزايدا من أعضاء هذا المجتمع شرعوا فى التفكير فى شخصية الانسان والعلاقات الانسانية تفكيراً يتصف بالدقة وسعة الأفق . فلم يعد أولئك الذين يدرسون مشكلاتهم فى ضوء حقائق علم النفس قلة نادرة بينما بل هم يتزايدون على مر الزمن .

والدلالة الثانية هى أن هذا التعاون ينم على النهج الذى

(١) Pastoral Psychology.

رسمته لنا النظم الديمقراطية التى تظننا . فالملاحظ أن الناس عندما تواجههم مشكلة معقدة اما أن يبحثوا عن يفكر فيها نيابة عنهم ، أو أن يبحثوا عن أسلوب فى التفكير يفضل ذلك الذى اعتادوه وألفوه . وعن طريق هذا التعاون الذى مثلناه به بعدد قليل من الحالات يسعى الملايين من الناس الى ايجاد طرق أفضل للعمل والتفكير وخلق جو يساعد عقولهم ونفوسهم على تحقيق المزيد من الحيوية والنمو .

وبالرغم من أن علماء السلوك الانسانى هم الذين يزودوننا بلب هذه المعارف وجوهرها ، الا أنهم فى الوقت نفسه يتعلمون منا الكثير . مثال ذلك أن عالم النفس الذى يوجه حلقة من حلقات دراسة علم نفس الطفل ، أو يحاضر فى برنامج من برامج العلاقات الانسانية فى الصناعة ، لا يأتى حاملا معه القول الفصل فى الموضوع ، بل يأتى بطائفة من المعارف ينميها ويضيف اليها ويصقلها ، فهو يتعلم من أولئك الذين أتى ليعلمهم ، ويستوحى من الخبرة التى يمر بها معهم مشروعات جديدة للبحث ، ويتاح له ولهم اكتشاف مشكلات جديدة وارتياذ ميادين جديدة . وكذلك أطباء النفس الذين اشتغلوا ابان الحرب مع الجيش والأسطول وسلاح الطيران أتبح لهم أن يضيفوا مزيدا من الخبرة والمعلومات الى تلك

التي أتوا بها الى الميدان . ومعنى هذا كله أن مجتمعنا يزداد
خصوبة وقوة نتيجة لتزاوج مختلف العقول التي تجد
مصلحتها المشتركة في معرفة أمثل الطرق التي يستطيع بها
الناس تحقيق أنفسهم كأفراد وكمتمين الى المجتمع البشرى:
وقد تدرب الكثيرون منا في المدرسة على تلاوة هذه
الآيات التي كتبها روبرت لويس ستيفنسون :

من منا رأى الريح ؟
لا أنت ولا أنا .

ولكن عندما تحنى الأشجار هاماتها
فهى الريح فى احدى هباتها

فاذا نحن نساءنا اليوم : من منا رأى جوا فكريا جديدا؟
من منا رأى معالم عصر جديد ؟ فقد نجيب كما أجاب
ستيفنسون : لا أنت ولا أنا . ولكن عندما نرى الملايين من
الناس يأتون من مختلف ميادين الحياة ويتعاونون على حل
مشكلاتهم الشخصية والاجتماعية بالطرق العلمية الصحيحة،
وعندما نراهم يتعلمون معا ويكتشفون معا مستعنيين فى ذلك
بما توصل اليه علماء النفس والأطباء النفسيون ، وعندما
نراهم يفتحون آفاقا جديدة للدرس والبحث والتجريب ،

فانه لا يسعنا الا أن نستتج أن جوا فكريا جديدا فى طريقه
الى التكوين .

ونحن لم نصل الى خلق هذا الجو الفكرى عن طريق
المصادفة ولا بمضى الزمن وحده ، ولا نتيجة مجهود الأقلية
المسيطرة وانصياع الأكثرية الخاملة ، وانما نتيجة لأن عددا
لا يحصى من أفراد المجتمع تحدوهم رغبة قوية صادقة للتمق
فى فهم الحياة وتوخى الحكمة والحيوية فى مواجهتهم
لمشكلاتها .



هذا الكتاب

هناك كثير من الشبه بين حياة البدن وحياة النفس وحياة الجماعة ، وبعض ظواهر الاتزان في المظاهر الطبيعية . هذا الشبه بين حياة البدن وحياة النفس قد بلغ من الدقة والتطابق حدا جعل بعض الناس ينظرون للعقل نظرة تكاد تطابق نظرتهم للبدن .

فالبدن يعمل متعاوناً ويتأثر حاضره بماضيه ويؤثر في مستقبله ، ومرونة البدن تشبه مرونة العقل ، واتزان البدن يشبه اتزان العقل ، وقيام جزء من البدن بتعويض ما يفقده جزء آخر يتم في العقل أيضا .

هذه القوى التعويضية جانب هام من جوانب حياة العقل . ووجودها دليل من دلائل الصحة النفسية .

يعرض الكتاب الذي بين يديك كل هذا وعندما تقرؤه ستجد أنه يعلمك العلم ويوجهك الى تناول حياتك العقلية بطريقة سليمة صحيحة ، ويربط ربطا واضحا بين مشكلات الحياة النفسية ومشكلات العصر الحديث بتنوعها وتعقدها وتشابكها واتساعها .

من مقدمة

الدكتور عبد العزيز الـ

كتاب لابد ان يقرأ

Bibliotheca Alexandrina



0546779



مطبعة مصر